

CAPAIAN PEMBELAJARAN PROGRAM STUDI BK PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL

1. Identitas Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi : Universitas Kanjuruhan Malang
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

2. Identitas Matakuliah

Nama Matakuliah : Praktikum Konseling Individual
Kode Matakuliah : PBK625
Bobot SKS/JS : 4/4x50 menit

3. Standart Kompetensi : Mahasiswa dapat memahami beberapa teknik dalam konseling dengan beberapa pendekatan dan dapat mengaplikasikan konseling dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan konseli.

4. Diskripsi Matakuliah

Pert Ke	Kompetensi Dasar	Indikator	Pengalaman Belajar	Proses Pembelajaran	Evaluasi
1, 2	Kontrak perkuliahan dan pengantar konseling individual dasar.	1.1. Memahami dan mentaati tata tertib perkuliahan	- Menyepakati kontrak diantaranya aktif saat mengikuti perkuliahan, mengikuti ujian yang diselenggarakan oleh dosen, dan berpakaian rapi.	- Mengetahui dan berusaha melaksanakan yang terbaik untuk memperoleh hasil yang maksimal	- Kontrak perkuliahan berisi kesepakatan selama perkuliahan mahasiswa tidak boleh memakai baju berbahan kaos, mengikuti UTS dan UAS, kehadiran 80%.
		2.1. Memberikan dasar teori konseling individual	- Mengetahui dasar dari beberapa pendekatan konseling	- Dosen menjelaskan ikhtisar model-model	- Ceramah, tanya jawab, model, dan praktik didepan

		.	individual.	konseling (hal 7) dan bersama-sama mencermati kasus, setelah itu diaplikasikan terhadap beberapa pendekatan konseling.	kelas.
3, 4, 5	Memahami pendekatan konseling Trait and Factor	3.1.Mampu memahami pandangan manusia menurut konseling TF	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami konsep dasar ancangan konseling TF berkenaan dengan dasar falsafah, metode pengembangan, dan pandangannya tentang manusia ideal. - Memahami perkembangan tingkah laku manusia pada arah pribadi ideal dan bermasalah beserta faktor penyebabnya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Delapan hal pokok mengenai pandangan tentang manusia. - Mempelajari beberapa pengkategorian jenis masalah menurut Bordin dan Pepinsky & Pepinsky. - Beberapa faktor penyebab yaitu internal (individu, potensinya, kontrol diri, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pribadi ideal menurut trait and factor? 2. Jelaskan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah 3. Jelaskan kondisi-kondisi yang harus ada pada konselor bagi timbulnya perubahan 4. Terangkan secara ringkas tahap-tahap konseling TF

		<p>4.1. Memahami dan menguasai prosedur dan teknik yang digunakan dalam konseling TF</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami kondisi-kondisi bagi timbulnya perubahan tingkah laku menurut pendekatan trait and factor. - Memahami mekanisme perubahan tingkah laku baik prosedur maupun teknik-tekniknya. 	<p>cacat fisik/mental, dll) dan eksternal (Orang tua, lingkungan masyarakat).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspek-aspek hubungan interview konseling. - Beberapa sikap yang harus dimiliki konselor. - Peranan konseli selama proses konseling. - Hubungan konseling yang efektif - Tahap dalam konseling ada 6 tahap (analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, treatment, follow up) - Teknik konseling (establishing rapport, 	<p>5. Sebutkan teknik-teknik yang bisa digunakan dalam ancangan TF</p>
--	--	--	---	---	--

		5.1. Praktik dengan prosedur dan teknik ancangan TF	<ul style="list-style-type: none"> - Mempraktekan ancangan konseling trait and factor dalam situasi nyata. 	advising or planning, refferal dll) <ul style="list-style-type: none"> - Latihan secara berkelompok 	
6, 7	Memahami pendekatan konseling Behavioral	6.1. Mampu memahami pandangan manusia menurut konseling Behavioral	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami konsep-konsep dasar konseling behavioral - Memahami pandangan tentang manusia menurut konseling behavioral - Mampu menjelaskan perkembangan tingkahlaku yang tepat dan yang tidak tepat - Menjelaskan tujuan konseling behavioral 	<ul style="list-style-type: none"> - Mempelajari 6 pandangan ilmiah tentang tingkahlaku manusia - Mendeskripsikan konseli dengan teori-teori belajar - Mempelajari 3 sifat umum dari kebutuhan yaitu need potential, freedom of movement, dan need value - Tujuan konseling terbagi menjadi tujuan khusus dan 	1. Jelaskan konsep-konsep dasar konseling behavioral 2. Bagaimana pandangan tentang manusia menurut konseling behavioral? 3. Jelaskan tujuan konseling behavioral? 4. Bagaimana peran konseli dalam konseling behavioral? 5. Jelaskan tahapan-tahapan dalam konseling behavioral?

		<p>7.1.</p> <p>Memahami dan terampil menggunakan tahapan dan teknik dalam konseling behavioral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menjelaskan peranan konseli dalam konseling behavioral - Mampu menjelaskan fungsi dan peranan konselor behavioral - Mampu menjelaskan situasi hubungan antara konselor dengan konseli dalam konseling behavioral - Mampu menguasai tahapan-tahapan dalam konseling behavioral - Mampu dan terampil menerapkan teknik-teknik dalam konseling behavioral. 	<p>umum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli harus dilibatkan secara aktif, memiliki motivasi, mau bekerjasama - Mempelajari tahapan konseling diantaranya adalah assesment, goal setting, teknik implementation, evaluation-termination - Teknik dalam behavioral diantaranya adalah Modelling, relaxation, shaping, Assertive dll. 	<p>6. Bagaimana penerapan teknik dalam konseling behavioral? Buatlah contoh untuk masing-masing teknik.</p>
8	UJIAN	UJIAN	UJIAN	UJIAN	Soal dibuat

	TENGAH SEMESTER	TENGAH SEMESTER	TENGAH SEMESTER	TENGAH SEMESTER	dalam dua model yaitu multiple choice dan essay
9,10, 11	Memahami pendekatan konseling REBT (Rational Emotif Behavior Therapy)	<p>9.1. Memahami pandangan tentang manusia menurut pandangan REBT</p> <p>10.1. Memahami beberapa kondisi PTL</p> <p>11.1. Menerapkan teori yang diperoleh dalam situasi kelas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami konsep dasar Konseling REBT - Memahami hakikat manusia menurut konseling REBT - Memahami perkembangan tingkahlaku manusia - Memahami kondisi bagi timbulnya perubahan tingkahlaku - Memahami mekanisme perubahan tingkahlaku - Mempraktikkan pendekatan konseling REBT 	<ul style="list-style-type: none"> - Mempelajari pandangan tentang manusia berdasarkan teori kepribadian A, B, C, D, E - Perkembangan tingkahlaku menyimpan diantaranya dilihat dari gejala dan faktor penyebab. - Prosedur ilmiah, proses edukatif-reedukatif, REB menekankan proses insight, aktif-direktif, kognitif-rasional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan teori A-B-C-D-E secara profesional? 2. Sebutkan pokok pikiran tentang hakikat manusia menurut Elbert Ellis 3. Bagaimana rumusan pribadi yang sehat menurut REBT? 4. Sebutkan kondisi yang mendukung timbulnya perubahan tingkahlaku individu? 5. Jelaskan 4 teknik khusus konseling REBT?

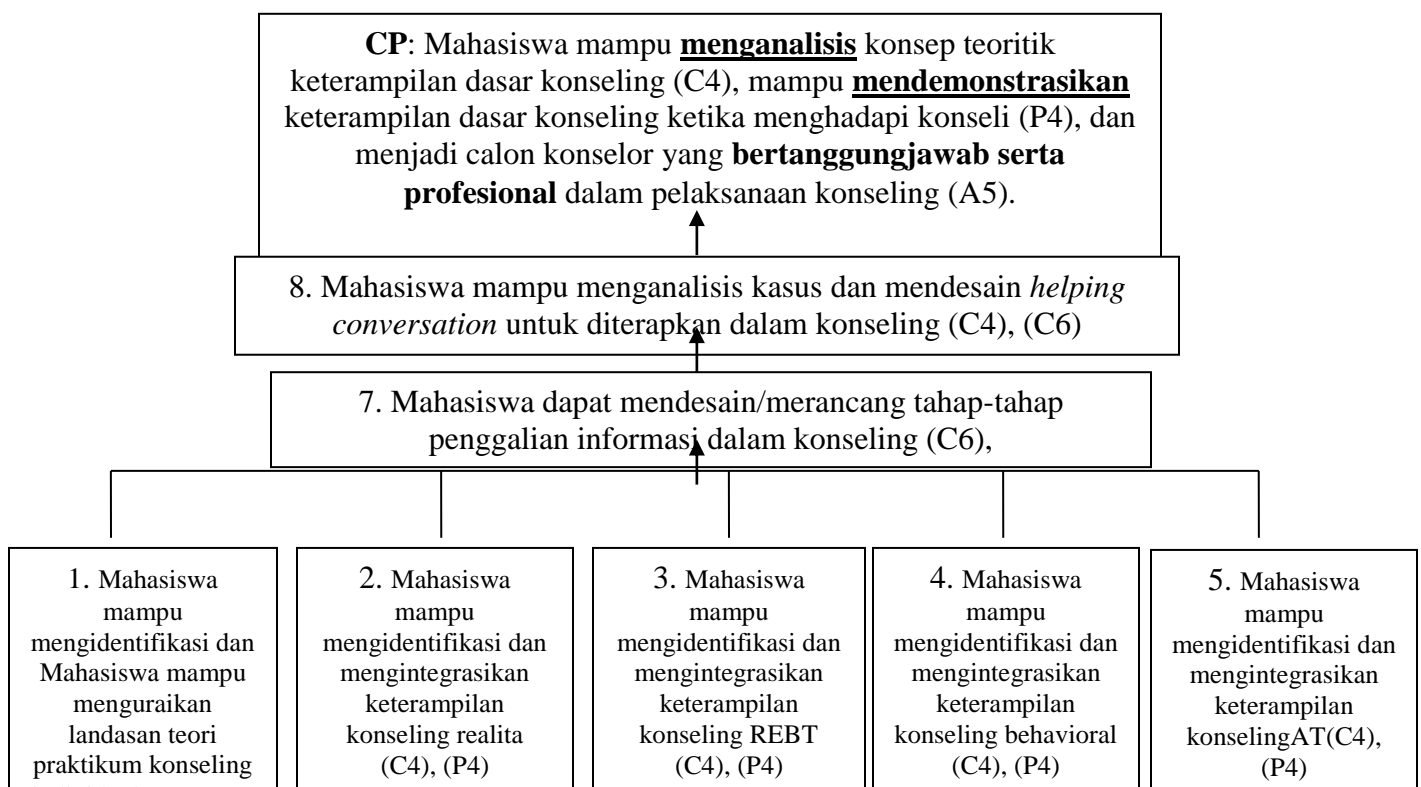
				<ul style="list-style-type: none"> - Prosedur konseling yaitu membina hubungan, pengelolaan pemikiran dan pandangan, pengelolaan emotif dan afektif, pengelolaan tingkahlaku 	
12, 13	Memahami pendekatan konseling Reality	12.1.Mampu memahami pandangan tentang manusia menurut Reality	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami konsep dasar dan hakekat perkembangan manusia yang bertanggungjawab dan menyimpang - Terampil melaksanakan prosedur konseling 	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami prinsip 3 R yaitu Right, Responsibility dan Reality - Prosedur Reality diantaranya adalah keterlibatan, anda adalah tingkahlaku, berpusat pada waktu sekarang, belajar kembali, pertimbangan nilai, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebutkan hakekat dari perkembangan manusia bertanggung jawab? 2. Sebutkan tahapan dalam koonseling reality

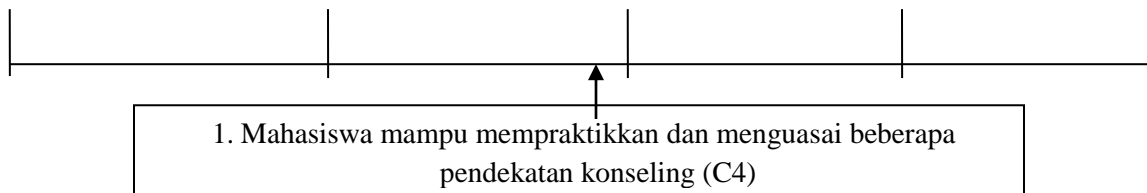
				kesepakatan, evaluasi, tiada ampunan, dan membatasi hukuman.	
14, 15	Memahami pendekatan konseling Analisis Transaksional dan Praktik Konseling dengan salah satu pendekatan.	<p>14.1.Mampu memahami pandangan tentang manusia menurut ancangan analisis transaksional</p> <p>15.1.Memahami dan terampil menggunakan tahapan dan teknik dalam konseling analisis transaksional</p>	<p>- Memahami latarbelakang dan pandangan dasar konseling analisis transaksional</p> <p>- Memahami konsep-konsep dasar analisis transaksional</p> <p>- Memahami perkembangan kepribadian</p> <p>- Memahami kondisi dan mekanisme perubahan tingkah laku.</p>	<p>- Memahami cara pandang orang lain terhadap seseorang misalnya; I'm Ok- You're Ok, I'm Ok- You're Not Ok, I'm Not Ok-You're Ok, I'm Not Ok-You're Not Ok</p> <p>- Memahami faktor-faktor pribadi sehat diantaranya adalah pola asuh orang tua prakelahiran dan pasca kelahiran</p>	<p>1. Kemukakan contoh-contoh perilaku khas SEA, SED dan SEO</p> <p>2. Sebutkan ciri-ciri individu malasuai dalam pendekatan analisis transaksional ?</p> <p>3. Jelaskan tujuan setiap tahap konseling analisis transaksional ?</p> <p>4. Sebutkan teknik-teknik dalam konseling analisis transaksional untuk menciptakan hubungan</p>

					konseling agar konseli merasa aman dan nyaman 5. Lingkungan keluarga yang bagaimanakah yang kemungkinan besar akan dapat mengembangkan anak menjadi pribadi sehat?
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	UJIAN AKHIR SEMESTER	UJIAN AKHIR SEMESTER	UJIAN AKHIR SEMESTER	Soal dibuat dalam pertanyaan essay

3. ANALISIS INSTRUKSIONAL (PEMETAAN KOMPETENSI)

Peta kompetensi mata kuliah Praktikum konseling individual





KISI-KISI TES OBJEKTIF

Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Matakuliah : Praktikum Konseling Individual
Kode MAtakuliah : PBK625
Lama/Waktu : 100 menit
Tipe Tes : Pilihan Ganda
Jumlah Butir Soal : 100

No	Kemampuan Akhir yang direncanakan dan Indikator	Jenjang Kemampuan				Jumlah	%
		C1	C2	C3	C4, 5, 6		
1	Mahasiswa mampu menjabarkan tokoh yang mempelopori pendekatan konseling	1	1			2	3
1.1	Menjelaskan gambaran umum suatu pendekatan konseling	1	1			2	3
1.2	Menjelaskan teknik yang ada didalam konseling individual	1	1			2	3
1.3	Mahasiswa mampu membandingkan pendekatan konseling satu dengan yang lain	1	1			2	
1.4	Mahasiswa dapat mempraktikkan salah satu	1	-			1	

	teknik yang ada di dalam konseling						
1.5	Mahasiswa dapat mempraktikkan salah satu pendekatan konseling dengan Teknik	1				2	3
2	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dan definisi konseling	2	1			3	3
2.1	Mendefinisikan konseling	2	1			3	3
2.2	Menyebutkan unsur-unsur konseling	2	1			3	3
2.3	Menjabarkan tujuan konseling	2	1			3	3
3	Mahasiswa mampu menunjukkan persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi	2	1	2		5	5
3.1	Mendefinisikan psikoterapi	2	1			3	3
3.2	Menganalisis persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi	2	1		2	5	5
4	Mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan-pendekatan konseling	2	1			3	3
4.1	Mengaplikasikan pendekatan konseling humanistik	2	1	2		5	5
4.2	Mengaplikasikan pendekatan konseling psikoanalisis	2	1	2		5	5
4.3	Mengaplikasikan pendekatan konseling behavior	2	1	2		5	5
5	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan dalam konseling	2	1		2	5	5
5.1	Menjelaskan ciri-ciri konselor dan konseli	2	1			3	3
5.2	Mendeskripsikan konsep diri konseli	2	1			3	3
5.3	Menjelaskan macam-macam konseli	2	1			3	3
5.4	Mendeskripsikan hubungan konselor dan konseli yang efektif	2	1			3	3
6	Mahasiswa mampu mendeskripsikan ragam konseling berdasarkan masalah, tahap perkembangan dan jumlah konsel	2	2			4	4
6.1	Mengklasifikasikan masalah konseling realita	2	1	2		5	5
6.2	Mengklasifikasikan masalah konseling behavior	2	1	2		5	5
6.3	Mengklasifikasikan masalah konseling REBT	2	1	2		5	5
7	Mengklasifikasikan masalah konseling Analisis transaksional	2	1			3	3
7.1	Mengklasifikasikan masalah konseling trait and factor	2	1			3	3
7.2	Mendeskripsikan kelemahan konseling	2	1			3	3
7.3	Mendeskripsikan kelebihan konseling	2	1			3	3

JUMLAH	54	28	14	4	100	100
---------------	----	----	----	---	-----	-----

Contoh Soal

KISI-KISI TES URAIAN

Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Matakuliah : Praktikum Konseling Individual
Kode MAtakuliah : PBK625
Lama/Waktu : 100 menit
Tipe Tes : Uraian
Jumlah Butir Soal : 50

No.	Kemampuan Akhir yang direncanakan dan Indikator	Jenis Soal		Jenjang Kemampuan	Jumlah	%
		Tertutup	Terbuka			
1	Mahasiswa mampu menjabarkan sejarah perkembangan konseling		Terbuka	C1	1	2
1.1	Menjelaskan awal sejarah konseling		Terbuka	C2	1	2
1.2	Menjelaskan sejarah Bimbingan dan Konseling di Indonesia		Terbuka	C2	1	2
2	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dan definisi konseling		Terbuka	C1	1	2
2.1	Mendefinisikan konseling		Terbuka	C1 dan C2	2	4
2.2	Menyebutkan unsur-unsur konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
2.3	Menjabarkan tujuan konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
3	Mahasiswa mampu menunjukkan persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi		Terbuka	C3	2	4
3.1	Mendefinisikan psikoterapi		Terbuka	C1, dan C2	2	4
3.2	Menganalisis persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi		Terbuka	C2 dan C4	2	4
4	Mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan-pendekatan konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
4.1	Mengaplikasikan pendekatan konseling humanistik		Terbuka	C2 dan C3	2	4
4.2	Mengaplikasikan pendekatan konseling psikoanalisis		Terbuka	C2 dan C3	2	4
4.3	Mengaplikasikan pendekatan konseling behaviorial		Terbuka	C2 dan C3	2	4
5	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan dalam konseling		Terbuka	C2 dan C4	2	4
5.1	Menjelaskan ciri-ciri konselor dan konseli		Terbuka	C1, dan C2	2	4

5.2	Mendeskripsikan konsep diri konseli		Terbuka	C1, dan C2	2	4
5.3	Menjelaskan macam-macam konseli		Terbuka	C1, dan C2	2	4
5.4	Mendeskripsikan hubungan konselor dan konseli yang efektif		Terbuka	C1, dan C2	2	4
6	Mahasiswa mampu mendeskripsikan ragam konseling berdasarkan masalah, tahap perkembangan dan jumlah konsel		Terbuka	C1, dan C2	2	4
6.1	Mengklasifikasikan masalah konseling krisis		Terbuka	C2 dan C3	2	4
6.2	Mengklasifikasikan masalah konseling traumatis		Terbuka	C2 dan C3	2	4
6.3	Mengklasifikasikan masalah konseling keluarga		Terbuka	C2 dan C3	2	4
7	Mahasiswa mampu menyebutkan tahapan-tahapan konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
7.1	Mendeskripsikan tahap awal konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
7.2	Mendeskripsikan tahap inti konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
7.3	Mendeskripsikan tahap akhir konseling		Terbuka	C1, dan C2	2	4
JUMLAH					50	100

Contoh Soal Objektif

1. Agus mengendarai motor dengan kecepatan tinggi hingga akhirnya menabrak seorang anak kecil. Agus kemudian dibawa ke kantor polisi dan mendapat hukuman tiga tahun penjara. Kasus tersebut adalah contoh dari....

- a. *Positive Reinforcement*
 - b. *Negative Reinforcement*
 - c. *Punishment*
 - d. *Extinction*
2. Tokoh behaviorsme yang menolak adanya insting yaitu....
 - a. Albert Bandura
 - b. Thorndike
 - c. BF. Skinner
 - d. JB. Watson

Pedoman Penskoran

No Soal	Komponen Penilaian	Skor
1.	Jawaban yang benar adalah C. <i>Extinction</i> Jawaban A, B, D	Skor 2 Skor 0
2.	Jawaban yang benar adalah D. JB watson Jawaban A, B, C	Skor 2 Skor 0

Contoh Soal Uraian

Pandangan konseling REB (Rasional Emotif Behavior) merupakan salah satu yang dipakai dalam praktik konseling. Konseling REB dikembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1955 dan tergolong pada ancangan yang berorientasi kognitif, aktif-direktif, dan rasional. Berikut ini terdapat permasalahan yang harus diselesaikan dengan menggunakan konseling REB;

- a. Andi telah beberapa kali menempuh interview kerja dan untuk kesekian kalinya dia gagal memperoleh pekerjaan.
- b. Zainal ditinggalkan oleh pacarnya dan sejak kejadian itu zainal belum mendapatkan pacar lagi sampai sekarang.

Dari beberapa masalah tersebut, silahkan anda memilih salah satu soal untuk diselesaikan dengan menggunakan teori REBT-ABCDE.

PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN

No Soal	Komponen Penilaian	Skor
1.	1. Jika mahasiswa mampu diselesaikan dengan menggunakan teori REBT	Skor 2
	2. Jika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan dengan menggunakan teori REBT	Skor 1
2.	1. Jika mahasiswa memberikan penjelasan pada semua unsur konseling mulai unsur keunikan, objektifitas, kognitif/afektif, tanggung jawab, ambiguitas/kejelasan, dan etika	Skor 2
	2. Jika hanya sebagian unsur-unsur yang dijelaskan oleh mahasiswa	Skor 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN 1

A. IDENTITAS PERKULIAHAN

- 1. Mata Kuliah : Praktikum Konseling Individual
- 2. Sandi : PBK625
- 3. Kredit/Jam Semester : 4/4x50
- 4. Disajikan pada Jenjang : S1
- 5. Nama Dosen Pembina : Leny Latifah, S.Pd.M.Pd Kons.

B. TUJUAN PERKULIAHAN

Mahasiswa memahami dan mampu mengaplikasikan secara tepat beberapa pendekatan dalam konseling (pendekatan *behavioral, trait and factor, rational emotive therapy*, dst) sebagai upaya proses pengentasan masalah konseli dengan menghargai dan mengembangkan potensi individu, serta peduli dan toleran terhadap kemaslahatan manusia.

C. PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR

- 1. Metode : Ceramah, Tanya-Jawab, Diskusi, Latihan, Simulasi.
 - 2. Bentuk Kegiatan
 - a. Tatap muka : 16x Pertemuan
 - b. Tugas terstruktur : Latihan mandiri, tugas individu/berkelompok, simulasi di depan kelas.
 - 3. Pelaksanaan Evaluasi
 - a. Tengah Semester
 - 1) Jenis Tes : 1 kali (Essay Test atau Objective Test)
 - 2) Materi Tes : Bahan Kajian Tengah Semester
 - 3) Bobot : 40%
 - b. Akhir Semester
 - 1) Jenis Tes : 1 kali (Essay Test atau Objective Test)
 - 2) Materi Tes : Bahan Kajian Tengah Semester
 - 3) Bobot : 60%
- Nilai Praktikum masuk dalam penilaian UAS sebesar 10%

D. KEPUSTAKAAN

Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Fauzan, Lutfi. 2004. *Hand Out Keterampilan Dasar Komunikasi*. Malang: Jurusan BKP UM.

Fauzan, Lutfi. 2004. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas.

E. RENCANA KEGIATAN PERKULIAHAN

Pert. ke	Pokok/Sub bahasan	Kegiatan Belajar	Sumber Rujukan
1	• Kontrak perkuliahan dan beberapa pendekatan dalam konseling individual	- Menyepakati kontrak perkuliahan. - Menjelaskan ikhtisar model- model konseling secara keseluruhan.	▪ Corey, Gerald dan Fauzan, Lutfi

2, 3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling Trait and Factor 	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tentang manusia - Tujuan konseling - Fungsi dan peran konselor - Memahami teknik - Prosedur - Praktik - Mencermati salah satu kasus kemudian mahasiswa mengaplikasikannya terhadap pendekatan konseling TF. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corey, Gerald dan Fauzan, Lutfi
6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling Behavioral 	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tentang manusia - Tujuan konseling - Fungsi dan peran konselor - Memahami teknik - Prosedur dalam konseling Behavioral - Praktik - Mencermati salah satu kasus kemudian mahasiswa mengaplikasikannya terhadap pendekatan konseling Behavioral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corey, Gerald dan Fauzan, Lutfi
9	<ul style="list-style-type: none"> • UTS 	<ul style="list-style-type: none"> • UTS 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berbagai sumber
10, 11, 12	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling Rational Emotif Terapy 	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tentang manusia - Tujuan konseling - Fungsi dan peran konselor - Memahami teknik - Prosedur dalam konseling Rational Emotif Terapy - Praktik - Mencermati salah satu kasus kemudian mahasiswa mengaplikasikannya terhadap pendekatan konseling Behavioral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corey, Gerald dan Fauzan, Lutfi
13, 14, 15	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling Reality 	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan tentang manusia - Tujuan konseling - Fungsi dan peran konselor - Memahami teknik - Prosedur dalam konseling Reality - Praktik - Mencermati salah satu kasus kemudian mahasiswa mengaplikasikannya terhadap pendekatan konseling Behavioral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corey, Gerald dan Fauzan, Lutfi
16	<ul style="list-style-type: none"> • UAS 	<ul style="list-style-type: none"> • UAS 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berbagai sumber

PEDOMAN PENGAMATAN PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL



Oleh:

Leny Latifah, S.Pd., M.Pd, Kons.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KANJURUHAN MALANG**

PEDOMAN PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas Mata Kuliah

1. Nama Mata Kuliah : Praktikum Konseling Individual
2. Sandi : PBK625
3. Bobot sks/Jam Semester : 4/4x50
4. Disajikan pada Jenjang : S1
5. Status Mata Kuliah : Wajib Lulus
6. Mata Kuliah Prasyarat : Teori dan Teknik Konseling Individual

B. Deskripsi Mata Kuliah

Praktikum konseling individual adalah latihan keterampilan konseling yang dilaksanakan antara mahasiswa/praktikan dengan konseli/teman kelompoknya

C. Kompetensi Yang Dibentuk

Mahasiswa mampu mempraktekkan keterampilan-keterampilan dalam konseling, mampu mempraktekkan teknik-teknik dalam konseling dan mampu mempraktekkan beberapa teori konseling.

D. Tujuan Mata Kuliah

Mahasiswa memahami dan mampu mengaplikasikan secara tepat beberapa pendekatan dalam konseling (pendekatan *behavioral*, *trait and factor*, *rational emotive therapy*, dst) sebagai upaya proses pengentasan masalah konseli dengan menghargai dan mengembangkan potensi individu, serta peduli dan toleran terhadap kemaslahatan manusia.

E. Materi dan Kegiatan Praktikum

Perkuliahan praktikum konseling individual dilakukan dalam 4 tahap diantaranya: (Tahap 1) melatih keterampilan dasar konseling mahasiswa dengan menekankan pada proses konseling pada sesi awal konseling. Rentang waktu yang digunakan pada tahap pertama antara 3-6 kali pertemuan. Dalam kasus tertentu pertemuan konseling dapat ditambah atau dikurangi sesuai kebutuhan. (Tahap 2) implementasi teknik dan pendekatan konseling yang menekankan pada proses konseling pada sesi pertengahan. (Tahap 3)

melaksanakan evaluasi terhadap keruntutan fase-fase konseling, penguasaan keterampilan, serta penguasaan teknik dan pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan konseling individual, mahasiswa diberikan kesempatan melakukan remidi maksimal dua kali jika kompetensi yang diharapkan belum terpenuhi. (Tahap 4) produk akhir dari perkuliahan praktikum adalah rekaman proses konseling. Setiap kelompok yang dibimbing oleh dosen diharapkan dapat menghasilkan satu dokumentasi proses konseling individual.

F. Prosedur Latihan

1. Prosedur praktikum konseling

- 1.1. Latihan keterampilan konseling individual
- 1.2. Setiap mahasiswa melaksanakan latihan keterampilan konseling secara bergantian
- 1.3. Setiap latihan tugas mahasiswa adalah: 1 orang berperan sebagai konselor, satu orang 1 berperan sebagai konseli, serta 1 orang yang lain sebagai pengamat yang bertugas mengamati dan mencatat hal-hal yang kurang tepat sebagai umpan balik dan bahan diskusi.

2. Latihan Teknik Konseling

- 2.1. Setiap mahasiswa berlatih teknik konseling tanpa menggunakan protokol konseling
- 2.2. Setiap mahasiswa berlatih teknik konseling menggunakan protokol konseling
- 2.3. Setiap mahasiswa berlatih teknik konseling yang ditentukan oleh dosen pembimbing tanpa menggunakan protokol konseling
- 2.4. Dalam praktek tersebut 1 orang berperan sebagai konselor, satu orang 1 berperan sebagai konseli, serta 1 orang yang lain sebagai pengamat yang bertugas mengamati dan mencatat hal-hal yang kurang tepat sebagai umpan balik dan bahan diskusi.

3. Latihan Teori/Pendekatan Konseling

- 3.1. Setiap mahasiswa berlatih pendekatan konseling tanpa menggunakan protokol konseling
- 3.2. Setiap mahasiswa berlatih pendekatan konseling menggunakan protokol konseling

- 3.3. Setiap mahasiswa berlatih pendekatan konseling yang ditentukan oleh dosen pembimbing tanpa menggunakan protokol konseling
- 3.4. Dalam praktek tersebut 1 orang berperan sebagai konselor, satu orang 1 berperan sebagai konseli, serta 1 orang yang lain sebagai pengamat yang bertugas mengamati dan mencatat hal-hal yang kurang tepat sebagai umpan balik dan bahan diskusi.

G. Alat Yang Digunakan

Pelaksanaan praktikum konseling individual perlu didukung oleh beberapa alat-alat yaitu; kamera, *handycam*, laptop, dan *mike/wireless*. Alat tersebut digunakan untuk proses perekaman/shooting dan dokumentasi sebagai bahan evaluasi ataupun tugas akhir.

H. Evaluasi

1. Protokol konseling yang disusun oleh mahasiswa dengan menggunakan format 1
2. Kegiatan praktek keterampilan konseling dengan menggunakan format 2
3. Kegiatan praktek konseling dengan menggunakan format 3
4. Kegiatan pengamatan dengan menggunakan format 4
5. Hasil penilaian akhir sama dengan rata-rata antara protokol konseling dengan keterampilan, teknik, dan pendekatan konseling serta evaluasi sebagai berikut:

$$NA = \frac{1 \times P1 + 1 \times P2 + 3 \times P3 + 5 \times P4}{10}$$

10

Keterangan:

NA = Nilai Akhir

P1 = Nilai protokol konseling

P2 = Nilai kegiatan observasi

P3 = Nilai praktek keterampilan konseling

P4 = Nilai praktek teknik dan pendekatan konseling

SISTEMATIKA PROTOKOL KONSELING

(Persiapan Praktek Konseling)

A. Identitas Konseli

.....

B. Latar Belakang Konseli

1. Latar belakang keluarga

.....

2. Latar belakang pendidikan

.....

3. Latar belakang sosial

.....

C. Gejala Yang Nampak

.....

D. Keluhan Yang Dialami

.....

E. Masalah Yang Sebenarnya

.....

F. Pendekatan Yang Digunakan

1. Nama pendekatan

.....

2. Alasan penggunaan pendekatan

.....

3. Teknik yang digunakan

.....

G. Tujuan Konseling

.....

H. Pelaksanaan Konseling (rekaman wawancara konseling)

Tahap Konseling	Konselor/Konseli	Dialog	Teknik
Opening	Konselor Konseli	Hai..Apa kabar? Baik..bu	Acceptance
Dst.			

FORMAT 1
PENILAIAN PROTOKOL KONSELING

A. Identitas Mahasiswa

1. Nama :
2. NIM :
3. Prodi :

B. Aspek Yang Dinilai

No	Aspek	Penilaian $\sqrt{}$				
		1	2	3	4	5
1	Sistematika					
2	Kesesuaian antara masalah dengan pendekatan konseling					
3	Kesesuaian antara keterampilan dengan pendekatan konseling					
4	Kesesuaian antara masalah dengan pemecahan masalah					
5	Kebersihan dan kerapian					

Malang,2017

Penilai,

.....

FORMAT 2

LEMBAR OBSERVASI PRAKTIKUM KONSELING

No	Keterampilan	Ya	Tidak	Keterangan
Attending				
1	Duduk agak condong ke arah konseli			
2	Duduk rileks tetapi penuh perhatian untuk siaga mendengarkan pembicaraan konseli			
3	Posisi tubuh terbuka (kaki tidak menyilang, tangan tidak melipat/menyangga dagu)			
4	Pandangan lurus ke arah konseli			
5	Menampilkan gerakan-gerakan tubuh secara luwes dalam merespon konseli			
6	Menatap mata konseli secara lembut (ada kontak mata)			
7	Menjaga lingkungan dengan tidak menghadirkan barang-barang yang dapat mengganggu			
8	Mengangguk kepala secara luwes			
Empati				
1	Ekspresi empati secara verbal (menggunakan paraphrase)			
2	Ekspresi empati non verbal			
Bertanya				
1	Menggunakan pertanyaan terbuka			
2	Menggunakan pertanyaan tertutup			
Konfrontasi				
1	Mengungkapkan konfrontasi secara tepat			
Merangkum				
1	Menyampaikan rangkuman/ringkasan wawancara			
Genuine				
1	Mengekspresikan secara verbal perilaku genuine			
Pemecahan Masalah				
1	Membantu mengeksplorasi masalah			
2	Membantu memahami masalah			
3	Membantu menemukan masalah			
4	Membantu menilai berbagai alternatif			
5	Membantu menetapkan alternatif terbaik			
6	Membantu konseli untuk tetap teguh memegang alternatif yang dipilih			

Malang,2017

Pembimbing,

FORMAT 3A
FORMAT PENILAIAN PRAKTIKUM KONSELING

A. Penguasaan Terhadap Fase-fase Konseling

No	Fase-fase Konseling	Nomor Mahasiswa		
		1	2	dst
1	Pembukaan	80
2	Penjelasan masalah	90
3	Penggalian latar belakang masalah	80
4	Penyelesaian masalah	75
5	Penutup	90
Rata-rata	

B. Penguasaan Terhadap Keterampilan Konseling

No	Fase-fase Konseling	Nomor Mahasiswa		
		1	2	dst
1	Attending	80
2	Empati	90
3	Bertanya	80
4	Konfrontasi	75
5	Merangkum/ Meringkas	90
6	Perilaku genuine	80
7	Pemecahan masalah	90
Rata-rata	

C. Pendekatan dan Teknik Konseling

No	Keterampilan	skor	catatan
1	Kesesuaian antara pendekatan yang dipilih dengan karakteristik konseli	90
2	Kesesuaian antara pendekatan yang dipilih dengan masalah yang dialami konseli	80
3	Kesesuaian antara teknik dan pendekatan	90
Rata-rata		

FORMAT 3B
PENILAIAN PRAKTEK TEKNIK DAN PENDEKATAN KONSELING

A. Identitas Mahasiswa

1. Nama :
2. NIM :
3. Prodi :

B. Aspek Yang Dinilai dan Penilaiannya

No	Pendekatan yang digunakan	Penilaian [√]				
		1	2	3	4	5
1	Client Centered					
2	Rational Emotif Behavior					
3	Psikoanalisis					
4	Analisis Transaksional					
5	Gestalt					
6	Reality					
7	Behavioral					
8	Trait and Factor					
9	Dst..					

Malang,2017

Pembimbing,

.....

FORMAT 4
PENILAIAN PENGAMAT/OBSERVER

A. Identitas Mahasiswa

1. Nama :
2. NIM :
3. Prodi :

B. Aspek Yang Dinilai

1. Ketepatan memberikan kritikan

a. Praktek Keterampilan konseling

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

b. Praktek Teknik-teknik konseling

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Ketepatan memberikan saran

a. Praktek Keterampilan konseling

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

b. Praktek Teknik-teknik konseling

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Malang

Pembina Matakuliah,

Leny Latifah, M.Pd. Kons

**KONSELING INDIVIDUAL
TEORI DAN PRAKTIK**



Oleh:

LENY LATIFAH

**UNIVERSITAS KANJURUHAN MALANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas segala anugerahNya sehingga Buku Ajar Konseling Individual Teori dan Praktik dapat terselesaikan. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya kepada teman sejawat di program studi BK yang telah memberikan dukungan dan masukan mengenai materi.

Penulis menyadari, bahwa alat bantu ini masih jauh dari memadai/ sempurna. Oleh karena itu, masukan dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan pada penulisan berikutnya. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua khususnya untuk pengembangan bidang ilmu bimbingan dan konseling.

Malang, 26 Desember 2017

Penyusun

DAFTAR ISI

COVER

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PSIKOANALISA.....	1
 BAB II PERSON CENTERED	 18
 BAB III BEHAVIORAL	 32
 BAB IV REBT	 48
 BAB V REALITA	 71

BAB I

PSIKOANALISA

1. Sejarah Perkembangan

Psikoanalisa dikembangkan oleh Sigmund Sholomo Freud, Ia merupakan neurolog dari Wina yang menjadi peletak dasar psikoanalisis. Freud Lahir di Friberg, Moravia (Cekoslowakia) pada tanggal 6 Mei 1856 dan meninggal di London pada tanggal 23 September 1939. Pada masa kecilnya Ia memperoleh pendidikan yang keras dari ayahnya, meskipun ibunya memperlakukannya dengan penuh kasih sayang. Pengalaman masa kanak-kanak khususnya berkenaan cara kedua orang tuanya memperlakukannya banyak mempengaruhi formulasi teoritiknya dikemudian hari.

Ketika dia berumur tiga tahun, keluarganya pindah ke Wina dan di situlah dia menghabiskan hampir seluruh hidupnya. Freud meraih gelar sarjana kedokteran dari Universitas Wina tahun 1881. Ia sebenarnya tidak ingin melakukan praktek kedokteran. Ia lebih menyukai penelitian dibidang fisiologis. Namun karena dua alasan dia meninggalkan laboratorium dan mulai melakukan praktek sebagai dokter. Pertama, dia berpendapat sebagai seorang yahudi maka peluang-peluangnya untuk kemajuan di bidang akademik akan terbatas, dan kedua, ayahnya tidak mampu lagi membantu secara financial.

Pada tahun 1885, ia menerima dana dan memutuskan untuk belajar diparis bersama seorang neurolog prancis yang terkenal, jean-martin Charcot. Dari Charcot ia mempelajari teknik hypnosis untuk merawat hysteria, suatu gangguan dengan cirri khasnya kelumpuhan atau bagian-bagian tertentu dari tubuh tidak berfungsi dengan baik. Dan juga bersama dokter Josef Breuer orang Wina yang ia kenal sejak ia mahasiswa.

Gagasan Freud di bidang psikologi berkembang tingkat demi tingkat. Baru tahun 1895 buku pertamanya Penyelidikan tentang Histeria terbit “Studies on Hysteria”, bekerja sama dengan Breuer. Buku berikutnya Tafsir Mimpi terbit tahun 1900. Buku ini merupakan salah satu karyanya yang paling orisinal dan sekaligus paling penting, meski pasar penjualannya lambat pada awalnya, tetapi melambungkan nama harumnya. Buku selanjutnya, Introductory Lecture on Psycho-analysis (1920), The Ego And The Id (1923), Future of an Illusion (1927), civilization and Its Discontents (1930), new introductory lecture psycho-analysis (1940).

Psikoanalisa tidak hanya dipengaruhi pemikirann Freud saja tapi juga seputar interaksinya dengan para pengikutnya seperti Alfred Adler, Wilhelm Stekel, Max Kahane, Rudlof Reitler. Dimulai dengan mengadakan forum the *Wednesday Psychological Society* (1902) hingga menjadi the *Vienna Psychoanalytic Society* (1908). Beberapa dari muridnya mengembangkan teori psikoterapinya sendiri seperti Alfred Adler, Carl Jung, dan Otto Rank. Anna

Freud, Karen Horney, Eric Fromm, dan H.S. Sullivan. Mereka kemudian disebut sebagai neo-Freudian yang lebih memfokuskan pada faktor-faktor sosial dan budaya daripada faktor biologis.

Pada saat-saat akhir hidupnya dia terjangkit kanker pada tulang rahangnya dan sejak tahun 1923 dan selanjutnya dia mengalami pembedahan lebih dari tiga puluh kali dalam rangka memulihkan kondisinya. Dan pada tahun 1923 Freud mengenalkan tiga model struktural yaitu id, ego, superego. Meski begitu, Freud tetap menemukan kerja dan beberapa karya penting bermunculan pada tahun-tahun berikutnya. Di tahun 1938 Nazi menduduki Austria dan si Sigmund Freud yang sudah berusia 82 tahun dan keturunan Yahudi itu dipaksa pergi ke London dan meninggal dunia di sana setahun sesudahnya.

2. Pandangan Psikoanalisa terhadap Hakikat Manusia

Freud memandang sifat manusia deterministik, dimana manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah, dan oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama.

Kunci utama untuk memahami manusia menurut paradigma psikoanalisis adalah mengenai insting-insting seksual dan agresi, dorongan biologik yang membutuhkan kepuasan (Alwisol, 2008). Manusia dipandang sebagai sistem energi dinamika kepribadian, dimana energi psikis didistribusikan ke id, ego dan super ego. Energi psikis dasar manusia disebut libido. Konsep tentang energi libido yaitu mencakup segala kenikmatan. Energi instingtif ini “mengarahkan” individu bertahan hidup dan memelihara kelangsungan keturunan. Energi-energi ini memelihara individu untuk tetap tumbuh, berkembang, kreatif. Manusia memiliki naluri-naluri kehidupan dinamakan Eros dan naluri- naluri kematian disebut Thonatos.

Sumbangan terbesar Freud adalah konsep-konsepnya tentang kesadaran dan ketidaksadaran yang merupakan dasar atau kunci untuk memahami tingkah laku dan masalah kepribadian untuk memahami masalahnya sebagaimana sering diistilahkan sebagai gunung es diatas permukaan laut. Meskipun demikian, Freud juga memandang manusia yang memiliki kemampuan untuk menyadari kesulitan atau masalahnya dan memanfaatkan sumber-sumber bantuan lain dan perkembangan pribadinya untuk memahami masalahnya, mengalahkan dorongan naluriahnya yang tidak rasional, dan membuat perubahan yang positif dan kemudian mencapai kehidupan yang diinginkannya.

3. Pandangan Psikoanalisa terhadap kepribadian

Dalam hal ini Freud menggambarkan kepribadian manusia melalui konsep struktur mental (psyche) dan struktur kepribadian.

1) Struktur mental:

Freud mengemukakan Struktur mental terdiri dari 3 tingkat, yakni; kesadaran (conscious), ketidaksadaran (unconscious) dan ambang sadar (presonscious). Kesadaran menunjuk pada apa yang sedang kita persepsi (rasakan, pikirkan, dan amati). Struktur mental terdiri atas gagasan bahwa kesadaran itu hanyalah bagian kecil saja dari kehidupan mental, sedangkan bagian yang terbesarnya adalah justru ketidaksadaran atau alam tak sadar. Freud mengibaratkan alam sadar dan tak sadar itu dengan sebuah gunung es yang terapung di mana bagian yang muncul ke permukaan air (conscious) jauh lebih kecil daripada bagian yang tenggelam (unconscious). Sedangkan prasadar (presonscious) yakni tingkat kesadaran yang menjadi jembatan antara sadar dan tak sadar atau batas antara kesadaran dan ketidaksadaran.

2) Struktur Kepribadian:

1. Id

Id adalah sistem kepribadian yang asli atau sistem kepribadian yang paling dasar, sistem yang di dalamnya terdapat naluri bawaan yang umumnya tidak kita sadari. Id adalah aspek biologis dan merupakan sistem original dalam kepribadian yang dibawa sejak lahir. Id hanya memburu hawa nafsunya saja tanpa menilai hal tersebut baik atau buruk.

Id bekerja sejalan dengan prinsip-prinsip kenikmatan, yang bisa dipahami sebagai dorongan untuk selalu memenuhi kebutuhan dengan serta merta. Fungsi satu-satunya id adalah untuk mengusahakan segera tersalurnya kumpulan-kumpulan energi atau ketegangan yang dicurahkan dalam jasadnya oleh rangsangan-rangsangan, baik dari dalam maupun dari luar. Menurut Freud terdapat dua insting dasar dalam Id, yaitu **Eros** (naluri hidup) dan **Thanatos** (naluri mati). **Eros** merupakan insting untuk bertahan hidup, dengan libido sebagai dorongan utama. Sedangkan **Thanatos** merupakan insting yang mendorong individu untuk berperilaku agresif dan destruktif.

Id bertugas menerjemahkan kebutuhan satu organisme menjadi daya-daya motivasional, yang dengan kata lain disebut dengan insting atau nafsu. Freud juga menyebutnya dengan kebutuhan.

2. Ego

Ego berbeda dengan Id. Ego ialah sistem kepribadian yang bertindak sebagai pengarah individu kepada objek dari kenyataan, dan menjalankan fungsinya berdasarkan prinsip kenyataan. Ego memiliki kontak dengan dunia eksternal dari kenyataan. Ego adalah eksekutif dari kepribadian yang memerintah, mengendalikan, dan mengatur. Ego merupakan tempat berasalnya kesadaran, biarpun tak semua fungsinya bisa dibawa keluar dengan sadar.

Ego merupakan aspek psikologis yang timbul karena kebutuhan organisme untuk berhubungan secara baik dengan dunia kenyataan. Ego

dapat membedakan sesuatu yang hanya ada di dalam dunia batin dan sesuatu yang ada di dunia luar. Peran utama ego adalah menjadi jembatan antara kebutuhan insting dengan keadaan lingkungan, demi kepentingan adanya organisme. Ego menghubungkan organisme dengan realitas dunia melalui alam sadar yang dia tempati, dan dia mencari objek-objek untuk memuaskan keinginan dan nafsu yang dimunculkan id untuk merepresentasikan apa yang dibutuhkan organisme. Proses penyelesaian ini disebut dengan proses sekunder. Ego merupakan aspek eksekutif (pengendali atau pengatur) dari struktur kepribadian.

3. Superego

Superego ialah sistem kepribadian yang berisikan nilai-nilai dan aturan-aturan yang sifatnya evaluatif. Ia bertindak sebagai pengarah atau hakim bagi egonya. Superego adalah cabang moral atau hukum dari kepribadian. Superego merepresentasikan hal yang ideal, dan mendorongnya bukan kepada kesenangan, melainkan kepada kesempurnaan. Superego berkaitan dengan imbalan-imbalan dan hukuman-hukuman. Imbalan-imbalannya adalah perasaan-perasaan bangga dan mencintai diri, sedangkan hukuman-hukumannya adalah perasaan-perasaan berdosa dan rendah diri. Superego berfungsi (1) sebagai pengendali dorongan-dorongan atau impuls-impuls naluri id agar impuls-impuls tersebut disalurkan dalam cara atau bentuk yang dapat diterima oleh masyarakat; (2) mengarahkan ego pada tujuan-tujuan yang sesuai dengan moral ketimbang dengan kenyataan; dan (3) mendorong individu kepada kesempurnaan. Superego senantiasa memaksa ego untuk menekan hasrat-hasrat yang berbeda ke alam bawah sadar. Superego, bersama dengan id, berada di alam bawah sadar. Jadi superego cenderung untuk menentang, baik ego maupun id, dan membuat dunia menurut konsepsi yang ideal. Ketiga aspek tersebut meski memiliki karakteristik sendiri dalam prakteknya, namun ketiganya selalu berinteraksi secara dinamis.

3) Mekanisem Pertahanan Ego

Ketiga struktur kepribadian di atas tidak selalu dapat bekerjasama secara harmonis. Dalam rangka memenuhi kebutuhan *id*, antara ketiga aspek tersebut seringkali terjadi konflik yang disebut dengan *konflik intrapsikis*. Jika konflik tersebut tidak segera diatasi akan menimbulkan perasaan cemas. Oleh karena itu Freud mengemukakan tiga bentuk kecemasan, yaitu: 1) Kecemasan neurotic adalah Kecemasan takut bahwa instink-instink akan terlepas dan menyebabkan individu akan melakukan sesuatu yang mendatangkan hukuman. 2) Kecemasan realistic yaitu Kecemasan realistik merupakan ketakutan terhadap ancaman bahaya dunia luar dan 3) Kecemasan moral Kecemasan ini bisa disebut sebagai kecemasan kata hati, seseorang yang mengembangkan kata hati dengan baik cenderung merasa bersalah ketika ia melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kode moral.

Jika ego tak mampu menemukan cara-cara yang realistis untuk merespon rasa cemas, ia menggunakan cara-cara yang realistis yang disebut dengan mekanisme pertahanan ego (ego defence mechanism). cara-cara yang realistis yang disebut dengan mekanisme pertahanan ego (ego defence mechanism).

Kaplan, dkk (1994) dan Seligman (1996) mengklasifikasikan mekanisme pertahanan ego dalam empat kelompok berikut:

1. Narsistik atau psikotik, yakni suatu bentuk pertahanan ego yang dilakukan dengan cara pembiasaan, pengingkaran, dan proyeksi delusional.
2. Tidak matang, mekanisme ini umum ditemukan pada remaja dan beberapa orang dewasa dengan gangguan mood, kepribadian, dan kontrol impuls. Termasuk didalamnya proyeksi, regresi, pembelahan, devaluasi dan kenakalan.
3. Neurotik. Mekanisme ini umum ditemukan pada orang dewasa yang dinyatakan dalam bentuk rasionalisasi, intelektualisasi, dan pengalihan.
4. Sehat merupakan bentuk mekanisme yang produktif yang umumnya diperlihatkan oleh orang dewasa yang sehat dalam bentuk sublimasi, humor, supresi sadar atau semi sadar, dan kompensasi.

Freud menjelaskan bahwa ketika terjadi konflik antara tuntutan realitas, keinginan id, dan hambatan super ego maka individu menggunakan mekanisme-mekanisme pertahanan yang untuk mengatasi kecemasan dan mencegah terlukanya ego. Adapun mekanisme pertahananan ego adalah sebagai berikut:

a. Denial /Penyangkalan

Memainkan peran defensif, sama seperti represi. orang menyangkal untuk melihat atau menerima masalah atau aspek hidup yang menyulitkan. Denial beroperasi pada taraf preconscious atau conscious

b. Proyeksi

Dengan proyeksi individu akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dibuatnya sendiri, dan menyangkal bahwa dia memiliki dorongan negatif

c. Fiksasi

Fiksasi yaitu terpaku/tetap pada tahap-tahap perkembangan yang lebih awal karena individu memiliki kecemasan untuk mengambil langkah ke tahap berikutnya. Anak yang memakai mekanisme pertahanan fiksasi biasanya mempunyai hambatan dalam perkembangan dan menjadi tidak mandiri

d. Regresi

Regresi yaitu melangkah mundur ke tahap perkembangan sebelumnya dimana tuntutan-tuntutannya tidak terlalu besar, seperti menanggulangi kecemasan dengan bertingkah laku tidak dewasa atau tak pantas.

e. Rasionalisasi

kadang-kadang orang memproduksi alasan-alasan “baik” untuk menjelaskan egonya yang terhantam. Rasionalisasi membantu untuk membenarkan berbagai tingkah laku spesifik dan membantu untuk melemahkan pukulan yang berkaitan dengan kekecewaan. misalnya bila

orang tidak mendapatkan posisi yang diinginkannya dalam pekerjaan, mereka memikirkan alasan-alasan logis mengapa mereka tidak mendapatkannya, dan kadang-kadang mereka berusaha membujuk dan meyakinkan dirinya sendiri bahwa sebenarnya dia tidak menghendaki posisi tersebut

6. Sublimasi

Sublimasi yaitu menggunakan jalan keluar yang lebih tinggi atau lebih dapat diterima secara sosial, mekanisme pertahanan sublimasi ini lebih bersifat positif karena individu mencari jalan lain bagi pengungkapan perasaan agresinya dengan cara yang lebih bermanfaat. Misalnya impuls agresif dapat disalurkan menjadi prestasi olahraga.

f. Displacement

Salah satu cara menghadapi anxietas adalah dengan memindahkannya dari objek yang mengancam kepada objek “yang lebih aman”. misalnya orang penakut yang tidak kuasa melawan atasannya melampiaskan hostilitasnya di rumah kepada anak-anaknya

g. Represi

Represi adalah suatu cara pertahanan untuk menyingkirkan dari kesadaran pikiran dan perasaan yang mengancam. represi terjadi secara tidak disadari.

melupakan peristiwa traumatis yang bisa membangkitkan kecemasan, dengan menekannya ke alam bawah sadar sehingga tidak lagi menjadi hal-hal yang menyakitkan. Represi merupakan salah satu konsep Freud yang paling penting, karena merupakan dasar bagi sebagian besar pertahanan ego yang digunakan individu

h. Formasi Reaksi

Formasi reaksi adalah melakukan tindakan yang berlawanan dengan hasrat-hasrat tak sadar. Ketika perasaan-perasaan yang lebih dalam menimbulkan ancaman, maka individu berusaha menampilkan tingkah laku yang berlawanan untuk menyangkal perasaan-perasaan negatifnya.

Perkembangan kepribadian

i. Identifikasi

Peniruan perilaku seseorang atau menerima ciri pribadi orang lain menjadi ciri pribadi sendiri. Dengan kata lain, identifikasi merupakan cara seseorang mengambil alih gambaran diri orang lain bagi diri sendiri.

j. Kompensasi

Merupakan penataan terhadap kelemahan dan mengembangkan sifat-sifat positif tertentu untuk membangun keterbatasan-keterbatasannya. Seorang anak yang kurang perhatian akan mengembangkan tingkah laku yang dirancang untuk sekurang-kurangnya memperoleh perhatian yang negative.

k. Ritual dan undoing

Merupakan pola pertahanan yang sering dilakukan penderita neurotic kompulsif-obsesif. Ia merupakan bentuk berpikir yang dibentuk disekitar ide-ide atau perbuatan-perbuatan tertentu yang dirancang untuk menutupi akibat kecemasan yang tidak tertahankan. Seseorang mungkin tanpa tahu sebabnya, menemukan dirinya sendiri pergi ke pintu depan secara periodic, membukanya dan terengah-engah menghirup udara segar. Kegiatan ini dilakukan secara teratur dan berulang-ulang. Sebenarnya kegiatan ini dilakukan sebagai usaha simbolik bahwa ia sedang membersihkan dirinya dari perasaan-perasaan sentiment.

l. Isolasi

Merupakan bentuk pertahanan lain yang dijumpai dalam neurosis kompulsif-obsesif. Seperti bentuk malasuai lainnya merupakan kecenderungan hati memisah ide-ide dari perasaan. Jelasnya menghindarkan makna emosional dari pengalaman-pengalaman visual yang merupakan bentuk perlindungan dari kecemasan. Isolasi ini dapat pula terjadi pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Sebagaimana frued berpendapat bahwa tahapan perkembangan individu yang terpenting terjadi pada 5 tahun pertama kehidupannya. Oleh karena itu perlu dibahas fase-fase perkembangan psikoseksual untuk menghantarkan pemahaman atas perkembangan pribadi normal:

1. Fase Oral (0 – 1 tahun)

Pada fase ini, mulut dan bibir merupakan daerah kenikmatan utama karena bayi memperoleh kenikmatan lewat mengisap dan mengecap. Bayi harus mendapatkan kenikmatannya pada fase oral karena jika tidak ketika dewasa ia akan memiliki cirri-ciri seperti suka bergosip, menyerang, menghina.

Tugas perkembangan utama fase oral adalah mendapatkan rasa puas baik dengan orang lain, diri sendiri, dan orang lain. Cinta adalah perlindungan terbaik terhadap ketakutan dan ketidakamanan. Anak-anak yang dicintai tidak akan banyak menemui kesulitan dalam menerima dirinya, sebaliknya anak-anak yang merasa tidak diinginkan, tidak diterima, dan tidak dicintai cenderung mengalami kesulitan dalam menerima dirinya sendiri, dan belajar untuk tidak mempercayai orang lain, serta memandang dunia sebagai tempat yang mengancam.

2. Fase Anal (1 – 3 tahun)

Pada fase ini anal menjadi bagian signifikan dalam perkembangan kepribadian, dimana daerah anal menggantikan mulut sebagai bagian yang mendatangkan kepuasan. Fase ini mencakup tugas perkembangan kebebasan belajar, penerimaan terhadap kekuatan personal, belajar untuk melampirkan ungkapan negatif seperti amarah dan agresi. Dan hal penting lain yang harus dipelajari anak pada fase ini adalah bahwa mereka memiliki kekuatan, kemandirian, dan otonomi Pada fase anal anak banyak berhadapan

dengan tuntutan-tuntutan orangtua, terutama yang berhubungan dengan toilet training, dimana anak memperoleh pengalaman pertama dalam hal kedisiplinan serta anak memperoleh tuntutan untuk mengendalikan prilakunya dan mengikuti cara-cara yang benar. Ketika tahapan ini tidak berjalan dengan baik maka anak akan mengembangkan kepribadian anal, yakni menjadi orang yang sangat menekan kepatuhan, konformitas, ketertaturan, menjadi kikir dan suka melawan atau memberontak.

3. Fase *falic* (3 – 5 tahun)

Pada fase ini beralihnya kenikmatan seksual anak beralih pada fungsi alat kelaminnya, dimana perkembangan perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan sudah mulai tampak. Berdasarkan pandangan Freudian ortodok, dasar konflik ada pada keinginan anak-anak akan orangtuanya dari lawan jenis. Maksudnya anak laki-laki menyenangi ibunya (Oedipus complex) dan anak perempuan menyenangi ayahnya (electra complex). Jika konflik-konflik oedipal ini tidak terpecahkan, anak akan mengembangkan kepribadian palis dimana anak laki-laki akan berkembang menjadi homoseksual atau heteroseksual yang tidak benar-benar mencintai pasangannya tetapi hanya menjadikannya sebagai obyek pemuas seksual. Sedangkan anak perempuan akan berkembang menjadi wanita yang genit, penggoda pria atau menjadi lesbian. Oleh karena itu Mereka membutuhkan contoh yang memadai bagi identifikasi peran seksual, untuk mengetahui apa yang benar dan salah, serta apa yang maskulin dan feminin, sehingga mereka memperoleh perspektif yang benar tentang peran mereka sebagai anak laki-laki atau anak perempuan.

4. Fase *Latent* (6 – 12 tahun)

Energy seksual anak yang tinggi pada fase falis, menurun pada fase ini. Struktur kepribadian (id, ego, super ego) telah terbentuk. Dan masalah seksual sudah mulai berkurang dan berkembang kearah sosialisasi, libido ditekan dan anak mulai mengalihkan energinya ke aktivitas sekolah, bersosialisasi dengan teman, olah raga, dan hobi. Meski begitu perkembangan organ-organ fisik terus berkembang dalam kerangka persiapan perkembangan seksual berikutnya.

5. Fase *Genital* (12 tahun ke atas)

Dalam Fase ini individu berubah dari remaja menuju dewasa, dan dimulai pada usia 12 tahun hingga terus berlanjut sepanjang hidupnya. Pada fase ini individu mulai mengembangkan minatnya kepada lawan jenis dan mulai menanggung tanggungjawab orang dewasa. Ciri pokok usia dewasa adalah kebebasan untuk bekerja dan bercinta.

4) Pribadi Sehat Dan Pribadi Malasuai

PRIBADI SEHAT:

- ketika individu dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase perkembangan psikoseksual telah dapat dipenuhi

- Dapat menggunakan struktur kepribadiannya secara efektif dengan berhasil menyeimbangkan kinerja antara id, ego dan superego
- Ego berfungsi secara realistis atas konflik antara Id dan Ego
- Mekanisme pertahanan dirinya dapat digunakan berfungsi secara efektif

PRIBADI MALASUAI:

- jika tidak terpenuhinya tugas-tugas perkembangan psikoseksual akan mengakibatkan penyimpangan perkembangan perilaku.
- ketika Ego selalu mengikuti dorongan-dorongannya tanpa memperhatikan tuntutan moral atau Ego selalu mempertahankan kata hatinya tanpa menyalurkan keinginan atau kebutuhan dan juga proses belajar yang tidak benar pada masa kanak-kanak ini dapat menyebabkan pribadi yang tidak sehat
- Terjadi kecemasan berlebihan pada dirinya
- Mekanisme pertahanan dirinya tidak berfungsi secara efektif dan efisien

1. Hakikat Konseling

Hakekat konseling psikoanalisa pada dasarnya berawal dari hakekat dan perkembangan manusia yang ada pada teori psikoanalisa. Secara umum hakikat konseling adalah mengubah perilaku. Dalam pendekatan psikoanalisa hakikat konseling adalah agar individu mengetahui ego dan memiliki ego yang kuat, yaitu menempatkan ego pada tempat yang benar yaitu sebagai pihak mampu memilih secara rasional dan menjadi mediator antara Id dan Superego. Konseling dalam pandangan psikoanalisis adalah sebagai proses re-edukasi terhadap ego menjadi lebih realistis dan rasional. Berangkat dari pemahaman itu maka konseling dapat diartikan sebagai proses mengfungsikan ego. Dimana ego dapat dikatakan berfungsi penuh apabila dapat mencari jalan keluar atas terjadinya konflik antara dorongan-dorongan id dan tekanan-tekanan dari superego. Jalan keluar yang dikatakan sehat apabila rasional dan realistis. Hal ini juga berbeda dengan struktur mental dimana konseling berarti proses membantu individu menyadari ketidaksadarannya.

2. Kondisi Perubahan

a. Tujuan konseling

Konseling psikoanalisa bertujuan untuk membantu individu (konseli) agar mampu mengoptimalkan fungsi ego dengan cara mencapai keseimbangan psikologis. Keseimbangan psikologis ini dicapai dengan cara meniadakan kecemasan atau menangani konflik-konflik intrapsikis. Adapun tujuan konseling lainnya adalah 1) memperkuat ego sehingga ego berperilaku lebih didasarkan pada realitas dan bukan condong pada angan-angan instingtual. Memperkuat ego berarti pula membuat ego tetap menjadi wali-

penghubung(executor), pemimpin, penentu arah antara kekuatan id dan kekuatan super ego. 2) menata kembali struktur pribadi individu dengan membantunya mengangkat kesadaran dengan menjadikan hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari oleh konseli. Secara spesifik, membawa konseli dari dorongan-dorongan yang ditekan (ketidaksadaran) yang mengakibatkan kecemasan kearah perkembangan kesadaran intelektual, menghidupkan kembali masa lalu konseli dengan menembus konflik yang ditekan, memberikan kesempatan kepada konseli untuk menghadapi situasi yang selama ini ia gagal mengatasinya. Proses penyadaran dalam terapi, mengajak individu untuk mengenali kembali dan menerima bagian-bagian diri yang selama ini ditolak, diserang, dicoba kubur ataupun diproyeksikan kepada orang lain. Setelah semua itu disadari, mungkinlah secara bertahap terjadi reintegrasi bagian-bagian kepribadian tersebut dalam kepribadian individu. Kepribadian menjadi lebih kokoh.

Tujuan terapi psikoanalisis bukan semata-mata menghilangkan sindrom yang tidak dikehendaki, tetapi terutama bertujuan memperkuat ego sehingga mampu mengontrol impuls insting dan memperbesar kapasitas individu untuk mencintai dan berkarya. Klien belajar bagaimana mensublimasi impuls agresi dan impuls seksual, belajar bagaimana mengarahkan keinginan dan bukan malahan diarahkan oleh keinginan

b. Kondisi pada konselor

Dalam melaksanakan konseling psikoanalisa ada beberapa hal-hal yang harus ada pada diri konselor. Dimana konselor selain harus mengetahui prosedur dan teknik-tekniknya, konselor juga harus memahami tentang kepribadian, dinamika kepribadian dan perkembangan kepribadian manusia. Atas dasar itulah konselor dapat membedakan perkembangan kepribadian yang sehat dan menyimpang. Dan ada juga beberapa kondisi yang perlu ada pada diri konselor guna terjadi perubahan yang dikehendaki pada diri klien. Kondisi-kondisi yang dimaksud adalah:

1. Bersikap anonym atau sering disebut pendekatan blank-screen. Mengambil sedikit peran dan berusaha netral
2. Membina hubungan kerja adalah kondisi penting untuk menciptakan situasi yang aman bagi konseli dalam mengekspresikan sikap dan perasaan klien
3. Mendengarkan dan memperhatikan, merupakan dua kondisi yang menyatu dalam mendukung pembinaan hubungan kerja konselor dengan klien. Dengan mendengar dan memperhatikan secara seksama akan memudahkan konselor dalam menginterpretasikan ucapan verbal dan bahasa isyarat tubuh klien sebagai lambang perwujudan sisi-sisi ketidaksadaran klien

4. Menginterpretasikan adalah kondisi sangat penting dalam psikoanalisis, meski sedikit sukar, dengan berdasarkan ungkapan verbal atau non verbal klien dan penguasaan teori kepribadian dan dinamika psikis klien, konselor dapat memberi interpretasi relatif cermat yang mesti dikomunikasikan kembali kepada klien. Seandainya ada pertentangan antara ucapan dan isyarat tubuh atau ucapan dengan ucapan
5. Kondisi lainnya bahwa konselor mengajar klien makna proses sehingga mereka dapat mencapai pemahaman kedalam masalah-masalah mereka tentang cara-cara mengubah dan mendapatkan control yang lebih rasional terhadap kehidupan klien

c. Kondisi Konseli

Dalam mengikuti konseling psikoanalisa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh klien agar berjalannya konseling dapat berjalan dengan baik. Hal-hal itu adalah:

1. Kesepakatan, klien harus memiliki komitmen, kesepakatan, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap kondisi-kondisi yang dilaksanakan konselor baik kesepakatan akan jalannya waktu konseling ataupun kesediaan akan kererbukaan dirinya.
2. Kegiatan asosiasi bebas, adalah kondisi yang sangat penting sekali dalam proses pemahaman struktur kepribadian klien oleh konselor dan klien sendiri. Dimana disaat asosiasi bebas klien berbaring didepan dan klien menceritakan perasaan, pengalaman, ingatan dan fantasi mereka terhadap apa saja.
3. Kemajuan bertahap, dimana selama konseling, klien mengalami kemajuan melalui tahap-tahap tertentu; mengembangkan pertumbuhan hubungan dengan konselor

d. Situasi Hubungan

Ada dua kondisi penting yang sangat menentukan terjadinya perubahan klien jika berhasil dikelola dalam hubungan konselor klien. Kondisi itu adalah (a) Transferensi. (b) Kontratransferensi.

- (1) Hubungan klien dengan konselor dirumuskan dalam proses tranferensi. Transferensi terjadi bila menjadi objek dimata klien, sebagai tempat pengalihan segenap pengalaman klien di masa lalunya terhadap orang-orang yang menguasainya, yang ditujukan kepada konselor. Klien mungkin memandang konselor sebagai figure sumber dan curahan kasih serta mengagumkan (wujud transferensi positif). Dapat pula klien memandang konselor sebagai figure yang menghukum, menentang dan mengatur (wujud transferensi negative)
- (2) Kontratransferensi Yaitu kondisi dimana konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang tidak selaras dan berasal dari konflik-

konfliknya sendiri. Kontratransferensi bisa terdiri dari perasaan tidak suka, atau justru keterikatan atau keterlibatan yang berlebihan, kondisi ini dapat menghambat kemajuan proses konseling karena konselor akan lebih terfokus pada masalahnya sendiri. Konselor harus menyadari perasaannya terhadap klien dan mencegah pengaruhnya yang bisa merusak. Konselor diharapkan untuk bersikap relatif obyektif dalam menerima kemarahan, cinta, bujukan, kritik, dan emosi-emosi kuat lainnya dari konseli.

3. Mekanisme perubahan

a. Proses konseling

Dalam proses konseling psikoanalisis ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Mengenai kontrak dan mengatur teknik, membuat kontrak untuk membuat kesepakatan waktu yang diperlukan, dimana Freud menyatakan bahwa klien biasanya 6 hari setiap minggu dan pada kasus ringan cukup tiga kali dalam seminggu. Dan dalam pengaturan teknik, Freud menyatakan bahwa konselor duduk disamping klien yang berbaring dipapan.
2. Fase pembukaan analisis, Freud menyatakan beberapa minggu pertama konseling sebagai analisis eksperimental. Konselor menggunakan pertemuan awal ini untuk menentukan secara diagnostik apakah klien pantas mendapatkan penyembuhan analitik. Sebagai contoh sehingga dalam analisisnya konselor mampu membedakan klien yang menunjukkan gejala histeria atau obsesi klien yang mengalami kelainan tingkah laku.

b. Teknik Psikoanalisa

1. Asosiasi bebas, Teknik psikoanalisa memiliki banyak jenis, salah satunya yaitu: **teknik asosiasi bebas**. Asosiasi bebas dilakukan dengan pembicaraan antara konselor dengan klien, konselor membiarkan klien mengatakan apapun juga. Arah pembicaraan tidak ditentukan terlebih dahulu. Psikoanalisis menyakini bahwa segala ekspresi individu, termasuk kata-kata yang diucapkannya, bukanlah kebetulan. Tidak ada kata yang tidak disengaja dan tidak bermakna. Oleh karena itu, klien tidak dihambat untuk mengatakan apapun, sekalipun pikiran yang muncul dalam diri klien terkadang terkesan remeh, tak berarti, tak berkaitan satu sama lainnya, bahkan bagi diri klien sendiri. Inilah yang dimaksud dengan asosiasi bebas. Pasien didorong untuk mengungkapkan lagi, apa yang teringat/ terpikir olehnya karena sesuatu itu. Melalui proses ini, ternyata sedikit demi sedikit pembicaraan akan mengarah pada topik tertentu yang sesungguhnya (secara tak sadar) menjadi *concern* klien. Asosiasi bebas membantu analisis dan klien

untuk menyadari sumber tak sadar dari suatu permasalahan yang mengemuka saat ini.

2. Interpretasi, Tugas konselor menerangkan dan mengajarkan akan makna tingkah laku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, penentangan dan hubungan teraupetik itu sendiri. Fungsinya adalah memberi peluang kepada ego untuk mencerna isi-isi baru dan mempercepat proses menguak materi diluar kesadaran selanjutnya. Interpretasi dirancang untuk mempercepat proses terapi dengan mengangkat material ketidaksadaran. Hal yang paling penting adalah bahwa interpretasi dilakukan harus tepat waktu untuk menghindari penolakan klien.
3. Analisis mimpi, Merupakan prosedur yang penting untuk bisa mengungkapkan materi tidak disadari dan untuk bisa memberi klien suatu wawasan ke dalam kawasan problem yang tak terselesaikan. Selama tertidur, individu mengalami pertahanan, control yang lemah dan memungkinkan muncul perasaan-perasaan tertekan. Freud berpandangan bahwa mimpi sebagai “jalan raya menuju ketidaksadaran”. sebab melalui mimpi hasrat, kebutuhan, dan ketakutan yang tidak disadari bisa terungkap. Mimpi memiliki 2 taraf isi yaitu *isi laten* dan *isi manifes*, *isi laten* terdiri dari motif-motif yang tersembunyi dan simbolis, sebaliknya *isi manifes* yaitu gambaran yang tampak dalam mimpi yang dialami oleh individu. Tugas konselor disini adalah untuk menyingkap isi laten yang tergambar dalam isi manifes mimpi konseli, serta mengasosiasikannya guna menyingkap makna-makna terselubung di dalamnya. Dengan cerita klien atas mimpi yang dialaminya konselor berusaha menginterpretasikannya dan menjelaskan maknanya kepada klien guna menyingkap makna-makna terselubung di dalamnya.
4. Analisis resistensi, secara umum, konselor meminta perhatian klien dan ditunjukan untuk menyadarkan klien dan menafsirkan resistensi yang paling tampak untuk memperkecil kemungkinan penolakan klien terhadap interpretasi konselor. Sesuatu yang menghambat kelangsungan terapi dan mencegah konseli mengungkapkan alasan-alasan kecemasannya. Freud berpendapat bahwa hal ini tidak bisa dibiarkan karena akan menghambat proses konseling. Penafsiran terhadap resistensi harus dilaksanakan untuk membantu konseli menyadari alasan-alasan yang ada di balik resistensi dan kemudian mampu menyelesaikan konfliknya secara realistis
5. Analisis transferensi, Konselor mengusahakan klien mengembangkan transferensinya agar terungkap neorosisnya terutama pada usia selama lima tahun pertama dalam hidupnya. Transferensi terjadi ketika terdapat sebuah “urusan yang belum selesai” dengan orang-orang penting di

masa lalu, yang terdistorsi ke masa sekarang dan memberikan reaksi kepada konselor sebagaimana dia bereaksi terhadap ayah atau ibunya pada masa kanak-kanak

4. HASIL PENELITIAN

Lyoyd Silverman (1966, 1976, 1982, 1983; Silverman, Lachman, dan Millich, 1982; Weinberger dan Silverman, 1987) mengembangkan sebuah program penelitian untuk menguji hipotesis-hipotesis yang berasal dari gagasan umum Freud bahwa tingkah laku abnormal atau menyimpang dapat ditingkatkan dengan menggerakkan atau diturunkan dengan mengurangi konflik hasrat –hasrat seksual dan agresif yang tak disadari. Dan kesulitan dalam penelitian ini adalah mengembangkan suatu metode untuk memasuki bahan konflik pada tingkat tak sadar.

Silverman mengembangkan suatu metode yang disebut *aktivasi psikodinamik subliminal*. Weinberg dan Silverman (1990) mengemukakan bahwa penelitiannya menunjukkan psikoanalisis dapat diuji secara ilmiah dan hasil-hasil penelitian mereka memperlihatkan bahwa fantasi-fantasi yang bersifat simbiotik dan tak sadar yang digerakkan menimbulkan akibat terapiutik dalam bermacam-macam keadaan. Namun beberapa peneliti telah gagal meniru penemuan-penemuan Silverman sendiri yaitu Kothere, Fudin dan Nicastro.

Adapun penelitian yang meragukan objektivitas teknik terapeutik Freud tentang sejauh mana anak-anak merepresikan ingatan-ingatan trauma aktual dan tiba-tiba mengingatnya kemudian dalam hidup mereka dan ingatan itu sering terjadi sebelum masa dewasa. Penelitian yang dilakukan Loftus (1983) menemukan bahwa kira-kira antara 18%-59% pasien yang menjalani terapi yang mengalami kekerasan seksual pada masa kanak-kanak berkata bahwa ada suatu periode ketika mereka sama sekali tidak mengingat kekerasan seksual itu. (Semiun: 2010)

5. KELEMAHAN DAN KELEBIHAN PENDEKATAN PSIKONALISA

Kelemahan dari pendekatan ini adalah:

1. Terlalu menekankan dorongan-dorongan seksual dan agresif dalam menjelaskan kepribadian dan tingkah laku abnormal serta tidak menekankan hubungan-hubungan sosial.
2. Proses perlakuan terapiutik yang panjang dan melelahkan karena dipandang terlalu banyak mengkonsumsi waktu, tenaga dan biaya.
3. Pendekatan ini juga dipandang tidak dirancang untuk membantu orang-orang yang memiliki masalah yang urgen
4. Pandangan yang terlalu deterministik dinilai terlalu merendahkan martabat kemanusiaan.
5. Terlalu banyak menekankan kepada masa kanak-kanak dan menganggap kehidupan seolah-olah ditentukan oleh masa lalu. Hal ini memberikan gambaran seolah-olah tanggung jawab individu berkurang.

6. Kurang memberikan perhatian pada pengaruh latar belakang budaya, serta kurang mengembangkan gaya hidup orang dewasa yang sehat
7. Dukungan penelitian terhadap pendekatan ini juga terbatas

Kelebihan dari pendekatan ini adalah:

1. Berdasarkan teori psikoanalisa ini kita mengetahui pentingnya pengalaman masa kanak-kanak
2. Memahami peran seksualitas dalam perkembangan
3. Mengetahui Pengaruh figure orang tua dalam kehidupan kita
4. Pendekatan ini memberikan kepada konselor suatu kerangka konseptual untuk melihat tingkah laku serta untuk memahami sumber-sumber dan fungsi simptomatologi.
5. Memahami struktur kepribadian lebih mendalam mengenai kesadaran dan ketidaksadaran
6. Menawarkan sejumlah teknik intervensi yang dapat dipergunakan oleh konselor yakni asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi dan analisis transferensi.

6. Adaptasi-adaptasi Psikoanalisis: Para Neo-Freudian

A. Konsep-konsep Utama Carl Jung

1. Pandangan tentang sifat manusia
Jung menekankan peran maksud dalam perkembangan manusia. Masa kini tidak hanya ditentukan oleh masa lampau, tetapi juga oleh masa mendatang.
2. Ketaksadaran personal
Meliputi pengalaman-pengalaman yang pada suatu saat disadari tetapi kemudian direpsi dan terlupakan.
3. Ketaksadaran kolektif
Himpunan ingatan-ingatan terpendam yang diwariskan dari nenek moyang.
4. Persona
Persona merupakan peran yang dirancang oleh masyarakat, bagian yang oleh masyarakat diharapkan dimainkan oleh seseorang.
5. Animus dan anima
Animus adalah sisi maskulin wanita. Anima adalah sisi feminim pria.
6. Ekstraversi dan introversi
Sikap ekstravert mengarahkan seseorang kepada dunia eksternal dan objektif.

B. Konsep-konsep Utama Alfred Adler

1. Pandangan tentang sifat manusia
Manusia dimotifasi terutama oleh dorongan-dorongan social.
2. Inferioritas dasar dan kompensasi
Manusia didorong oleh kebutuhan untuk mengatasi inferioritasnya yang inheren serta untuk mencapai superioritas.
3. Usaha untuk mencapai superioritas
Orang mencoba mengatasi inferioritas dasarnya dengan mencari kekuasaan.

4. Gaya hidup

Konsep gaya hidup menerangkan keunikan setiap individu.

5. Pengalaman masa kanak-kanak

Adler menekankan jenis-jenis pengaruh awal yang menyebabkan anak mengembangkan gaya hidup yang keliru.

C. Konsep-konsep Utama Otto Rank

1. Kecemasan penyapihan

Rank menekankan ketakutan terhadap penyapihan sebagai kekuatan dinamik utama.

2. Perjuangan untuk individualitas

Hidup ditandai oleh perjuangan untuk mencapai individualitas yang kadang-kadang dirintangi oleh orang tua yang kebutuhan-kebutuhannya sendiri tidak terpenuhi.

3. Konsep keinginan

Keinginan adalah aspek diri yang positif dan membimbing.

D. Konsep-konsep Utama Karen Horney

1. Orientasi dasar

Horney percaya bahwa psikoanalisis perlu dikembangkan keluar dari keterbatasan-keterbatasan psikologi yang berlandaskan naluri-naluri.

2. Tema dasar

Konsep utama dari Horney adalah kecemasan dasar.

3. Tiga tipe karakter

- Tipe penurut
- Tipe memisahkan diri
- Tipe agresif

E. Konsep-konsep Utama Erich Fromm

1. Orientasi dasar

Fromm diidentifikasi dengan teori-teori social psikologis.

2. Tema dasar

Karena manusia telah terpisah dari alam dan sesamanya, maka mereka mengalami isolasi dan aliensi.

F. Konsep-konsep Utama Harry Stack Sullivan

1. Teori interpersonal

Titik pandang Sullivan diidentifikasi dengan teori-teori social-psikologis.

2. Tahap-tahap perkembangan

Sullivan menekankan bahwa kepribadian tidak ditetapkan pada usia dini.

G. Konsep-konsep Utama Erik Erikson

1. Identitas ego

Erikson, penulis utama tentang psikologi ego, mengkonsep identitas ego sebagai suatu polaritas.

2. Lima tahun pertama kehidupan

Erikson (1964) menggambarkan delapan tahap perkembangan:

- 1.1. Fase oral (percaya lawan tidak percaya)
- 1.2. Fase anal (otonomi lawan malu)
- 1.3. Fase falik (inisiati lawan berdosa)

Setelah lima tahun pertama kehidupan terlewati, digambarkan lima tahapan berikutnya:

- 1.4. “industry lawan inferioritas” pada masa latensi.
- 1.5. “identitas lawan kekacauan peran” pada masa remaja.
- 1.6. “keakraban lawan isolasi” pada masa dewasa muda.
- 1.7. “kesuburan versus stagnasi” pada masa dewasa.
- 1.8. “integritas ego lawan keputusan” pada masa kematangan akhir.

SUMBER RUJUKAN

- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press
- Capuzzi, D. & Gross, D.R. 2007. *Counseling & Psychotherapy: Theories and Intervention*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Prentice-Hall
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek. Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: UNESA
- Nelson-Jones, R. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. London: Sage Publications.
- Semium, Yustinus OFM. 2010. *Teori kepribadian & Terapi Psikoanalitik FREUD*. Yogyakarta: KANISIUS
- Triyono. 1992. *Ancangan Konseling Psikoanalitik*. IKIP Malang

BAB II

PERSON CENTERED THERAPY

A. Sejarah Perkembangan

Konseling dengan pendekatan *Person Centered* atau disebut juga sebagai terapi yang berpusat pada pribadi merupakan model pendekatan yang digunakan konselor dalam memberikan pelayanan konseling. Seperti halnya tokoh-tokoh penemu model pendekatan yang lain, pendekatan ini juga memiliki dasar teori dan sejarah yang mendalam oleh Carl Ransom Rogers sebagai sosok tunggal penemu terapi berpusat serta penganut setia psikologi humanistik. Sejarah singkat menyebutkan Carl Ransom Rogers lahir pada 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois. Semasa mudanya, Rogers tidak banyak memiliki teman sehingga ia lebih banyak menghabiskan waktunya untuk membaca. Dia membaca buku apa saja yang ditemuinya termasuk kamus dan ensiklopedi, meskipun ia sebenarnya sangat menyukai buku-buku tentang petualangan.

Sebagai sosok yang jenius, pada usia 12 tahun keluarganya mengenalkan Rogers pada dunia pertanian (agrikultural), nampaknya Rogers tertarik kepada pertanian secara ilmiah. Pertanian ini membawanya ke perguruan tinggi, dan pada tahun-tahun pertama Rogers sangat gemar akan ilmu alam dan ilmu hayati. Setelah menyelesaikan matakuliah di University of Wisconsin pada 1924 Rogers masuk Union Theological College of Columbia, disana Rogers mendapat pandangan yang liberal dan filsafat mengenai agama. Kemudian pindah ke Teachers College of Columbia, disana Rogers terpengaruh oleh filsafat John Dewey serta mengenal psikologi klinis dengan bimbingan L. Hollingworth.

Rogers mendapat gelar M.A. pada tahun 1928 dan doctor pada 1931 di Columbia. Pengalaman praktis yang pertama diperolehnya di Institute for Child Guidance (Suatu lembaga yang berorientasi kepada Freudian). Rogers menemukan bahwa pemikiran Freudian yang spekulatif itu tidak cocok dengan pendidikan yang diterimanya yang mementingkan statistik dan pemikiran menurut aliran Thorndike, hal ini juga merupakan ketidaksefahaman Rogers dengan Freudian. Setelah memperoleh gelar doktor dalam bidang psikologi Rogers menjadi staf pada Rochester Guidance Center dan kemudian menjadi pimpinannya. Selama masa dia dipengaruhi oleh Otto Rank, seorang psychoanalyst yang memisahkan diri dari Freudian yang ortodok.

Pada tahun 1940 Rogers menerima tawaran untuk menjadi guru besar (professor) psikologi di Ohio State University. Perpindahan dari pekerjaan klinis ke suasana akademis ini dirasa oleh Rogers sangat tajam,

namun berkat hal ini Rogers merasa terpaksa harus membuat pandangannya dalam psikoterapi itu menjadi jelas. Akhirnya pada tahun 1942 dia berhasil menuangkan pemikirannya dalam buku *Counseling and Psychotherapy*.

Rogers terkenal sebagai seorang tokoh psikologi humanis, aliran fenomenologis-eksistensial, psikolog klinis dan terapis, ide-ide dan konsep teorinya banyak didapatkan dalam pengalaman-pengalaman terapeutiknya. Ide pokok dari teori-teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri. Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran Freudian, misalnya toilet training, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya.

Pada tahun 1945, Rogers sebagai seorang professor diundang untuk mendirikan sebuah pusat konseling di Universitas Chicago. Sementara menjadi seorang profesor psikologi di University of Chicago (1945-1957), Rogers membantu untuk mendirikan sebuah pusat konseling berhubungan dengan universitas dan di sana dilakukan penelitian untuk menentukan efektivitas metodenya. Temuan dan teorinya muncul *Client-Centered Therapy* (1951) dan *Psikoterapi dan Kepribadian Perubahan* (1954). Konsepsi utama Rogers metode *Client-Centered Therapy* adalah digambarkan sebagai pribadi yang berfungsi sepenuhnya artinya pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Sehingga dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif namun cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan.

Thomas Gordon salah satu mahasiswa pascasarjana di Universitas Chicago, mendirikan Induk Efektifitas Pelatihan (PET) gerakan. Pada tahun 1956, Rogers menjadi Presiden pertama American Academy of psikoterapis. Ia mengajar psikologi di University of Wisconsin, Madison (1957-1963), ia menulis salah satu yang paling dikenal buku-bukunya, *On becoming a Person* (1961).

Rogers melanjutkan mengajar di University of Wisconsin sampai 1963, ia menjadi penduduk di Pusat Studi baru untuk Orang di La Jolla . Rogers meninggalkan WBSI untuk membantu menemukan Pusat Studi Manusia pada tahun 1968. Buku berikutnya termasuk *Carl Rogers on Personal Power* (1977) dan *Freedom to Learn for the 80's* (1983). Dia tetap menjadi penduduk La Jolla selama sisa hidupnya, melakukan terapi, memberikan pidato dan menulis sampai kematian mendadak pada tahun 1987. Di tahun ini Rogers mengalami penurunan yang menghasilkan retak panggul sejak ia jatuh. Dia menjalani operasi dengan hasil yang maksimal

dan berhasil, akan tetapi pankreasnya gagal pada malam berikutnya dan Rogers dinyatakan meninggal beberapa hari kemudian.

B. Hakekat Manusia

Rogers sebagai sosok tunggal penemu metode person centered therapy, memiliki konsepsi tersendiri dalam memandang manusia. Dalam hal ini, menurut Rogers manusia itu dapat dipercaya, menghasilkan (produktif), mampu memahami diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri, mampu untuk membuat perubahan konstruktif serta mampu untuk menjalani hidup dengan efektif dan produktif. Sedangkan pemahaman tentang konselor sebagai media transfusi konseli dimaknai, bahwa terapis mampu mengalami (melaksanakan tugasnya) dan mengkomunikasikan kebenaran, perhatian dan pemahaman tanpa memutuskan mereka, maka perubahan signifikan pada konseli kebanyakan akan didapatkan. Dalam referensi lain yang berbeda dengan maksud yang sama, dijelaskan pula bahwa manusia didasarkan pada empat keyakinan utama, yaitu: 1) Manusia adalah orang yang dapat dipercaya, 2) Orang yang memiliki sikap bawaan untuk bergerak menuju aktualisasi diri dan kesehatan, 3) Orang memiliki sumber daya inti untuk mengubah mereka ke arah diri yang positif, dan 4) Manusia merespon untuk mereka dianggap unik di dunia (dunia fenomenologi).

Aktualisasi diri dipandang sebagai pengalaman kemanusiaan yang paling bermakna, sehingga dengan mengaktualisasikan dirinya, manusia dapat menikmati segala aspek kehidupannya. Tingkah laku manusia diorganisasikan secara keseluruhan di sekitar tendensi manusia untuk berbuat sesuatu. Pola perilaku manusia ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respon yang efektif (menghasilkan rasa senang) dan respon yang tidak efektif (menghasilkan rasa tidak senang). Di samping itu pada dasarnya manusia itu kooperatif, konstruktif, dapat dipercaya, memiliki tendensi dan usaha mengaktualisasikan dirinya, berprestasi, dapat mempertahankan dirinya sendiri, mampu memilih tujuan yang benar dalam keadaan bebas dari ancaman. Sehingga individu dapat men “take charge” kehidupannya, membuat keputusan, berbuat baik, dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah diputuskannya.

Pada sisi lain Rogers memandang manusia adalah sebagai makhluk sosial, berkembang, rasional dan realistis. Manusia adalah subjek yang utuh, aktif, dan unik. Konsepsi yang dipaparkan oleh Rogers tersebut, tidak lain lagi merupakan pengaruh dari latarbelakang psikologi humanis, sehingga nampak sangat kental dengan nuansa-nuansa sosialis dan menjunjung nilai-nilai demokrasi atau penghargaan tertinggi kepada setiap manusia sebagai sosok yang unik dan berbeda satu sama lain. Manusia harus mampu menemukan jawaban setiap problem yang mereka alami sendiri, sedangkan konselor hanya sebatas stimulan (fasilitator atau teman berbagi

problem) sehingga muncul asumsi di benak penulis bahwa manusia diyakini benar-benar harus mandiri dengan problemnya karena memiliki potensi untuk menjawab atau memecahkan problemnya sendiri yang dirangsang pencapaiannya oleh konselor.

C. Perkembangan Perilaku

1). Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian yang disarikan oleh Rogers sebenarnya tidak terlalu banyak, karena Rogers sendiri memfokuskan pada teknik terapi yang ingin dikembangkannya. Dalam hal ini beberapa point penting yang dapat disajikan dalam pemahaman kepribadian menurut Rogers sebagai penemu metode Person Centered Therapy:

a. Konsep Diri (*self concept*)

Menurut Rogers, bahwa bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, dimana “aku” merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa yang sebenarnya harus saya perbuat”. Jadi, self concept adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Konsep diri ini terbagi menjadi 2 yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan 2 konsep lagi yaitu; 1). *Incongruence* *Incongruence* adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. 2). *Congruence*, *Congruence* berarti situasi dimana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati. Menurut Rogers, para orang tua akan memacu adanya *incongruence* ini ketika mereka memberikan kasih sayang yang kondisional kepada anak-anaknya. Orang tua akan menerima anaknya hanya jika anak tersebut berperilaku sebagaimana mestinya, anak tersebut akan mencegah perbuatan yang dipandang tidak bisa diterima. Disisi lain, jika orang tua menunjukkan kasih sayang yang tidak kondisional, maka si anak akan bisa mengembangkan *congruence*-nya. Remaja yang orang tuanya memberikan rasa kasih sayang kondisional akan meneruskan kebiasaan ini dalam masa remajanya untuk mengubah perbuatan agar dia bisa diterima di lingkungan. Dampak dari *incongruence* adalah Rogers berfikir bahwa manusia akan merasa gelisah ketika konsep diri mereka terancam. Untuk melindungi diri mereka dari kegelisahan tersebut,

manusia akan mengubah perbuatannya sehingga mereka mampu berpegang pada konsep diri mereka. Manusia dengan tingkat incongruence yang lebih tinggi akan merasa sangat gelisah karena realitas selalu mengancam konsep diri mereka secara terus menerus.

b. Manusia Memiliki Kebutuhan Dasar

Asumsi ini didasarkan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan cinta dari orang lain. Perkembangan diri dipengaruhi oleh cinta yang diterima saat kecil dari seorang ibu. Kebutuhan ini disebut *need for positive regard*, yang terbagi lagi menjadi 2 yaitu *conditional positive regard* (bersyarat) dan *unconditional positive regard* (tak bersyarat):

- 1) Jika individu menerima cinta tanpa syarat, maka ia akan mengembangkan penghargaan positif bagi dirinya (*unconditional positive regard*) dimana anak akan dapat mengembangkan potensinya untuk dapat berfungsi sepenuhnya.
- 2) Jika tidak terpenuhi, maka anak akan mengembangkan penghargaan positif bersyarat (*conditional positive regard*). Dimana ia akan mencela diri, menghindari tingkah laku yang dicela, merasa bersalah dan tidak berharga.

c. Penghargaan Positif Tanpa Syarat.

Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Ini berarti dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif namun cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan.

Konsepsi-konsepsi pokok dalam teori Rogers adalah:

1) Organisme,

Yaitu keseluruhan individu (*the total individual*). Organisme memiliki sifat-sifat berikut:

- a) Organisme beraksi sebagai keseluruhan terhadap medan fenomenal dengan maksud memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.
- b) Organisme mempunyai satu motif dasar yaitu: mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri.
- c) Organisme mungkin melambangkan pengalamannya, sehingga hal itu disadari, atau mungkin menolak pelambangan itu, sehingga pengalaman-pengalaman itu tak disadari, atau mungkin juga organisme itu tak memperdulikan pengalaman-pengalamannya.

2) Medan Phenomenal

Merupakan keseluruhan pengalaman (the totality of experience). Medan phenomenal punya sifat disadari atau tak disadari, tergantung apakah pengalaman yang mendasari medan phenomenal itu dilambangkan atau tidak. Self, yaitu bagian medan phenomenal yang terdiferensiasikan dan terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar daripada “I” atau “me”. Self mempunyai bermacam-macam sifat:

- a) Self berkembang dari interaksi organisme dengan lingkungan.
- b) Self mungkin menginteraksikan nilai-nilai orang lain dan mengamatnya dalam cara (bentuk) yang tidak wajar.
- c) Self mengejar (menginginkan) consistency (keutuhan/kesatuan, keselarasan).
- d) Organisme bertindak laku dalam cara yang selaras (consistent) dengan self.
- e) Pengalaman-pengalaman yang tak selaras dengan struktur self diamati sebagai ancaman.
- f) Self mungkin berubah sebagai hasil dari pematangan (maturation) dan belajar.

2). Pribadi Sehat dan Bermasalah

Pribadi sehat dan bermasalah menurut Carl Ransom Rogers, dapat di analogikan dengan konsepsi yang di bangun antara self concept dan organism, yakni: Hubungan antara self concept dengan organisme (actual experience) terjadi dalam dua kemungkinan, yaitu “congruence” atau “incongruence”. Kedua kemungkinan hubungan tersebut menentukan perkembangan kematangan, penyesuaian (adjustment), dan kesehatan mental seseorang. Apabila self concept dan organisme mengalami kecocokan maka hubungan tersebut disebut congruence, dan jika tidak cocok disebut incongruence. Suasana incongruence menyebabkan seseorang mengalami sakit mental; seperti merasa cemas, terancam, berperilaku defensif, dan berpikir kaku.

Dengan demikian, maka pribadi sehat dalam hal ini adalah adanya keseimbangan antara organisme dan self sebagai hasil dari interaksi individu untuk selalu berkembang. Sedangkan pribadi yang bermasalah adalah Adanya ketidak seimbangan atau ketidaksesuaian antara pengalaman organismik dan self yang menyebabkan individu merasa rapuh dan mengalami ketidaksesuaian diri. Penejelasan atau gambaran orang yang sehat, antara lain:

1). Terbuka pada pengalaman

Orang yang tidak mengembangkan penghargaan positif bersyarat akan mengembangkan sikap yang terbuka pada pengalaman. Pengalaman tidak

hanya diterima namun juga dimanfaatkan untuk mengembangkan persepsi dan ungkapan baru. Saat mengalami pengalaman, orang yang demikian lebih mengalami emosi yang lebih kuat, baik emosi positif maupun negatif, dibanding orang yang defensif.

2). Kehidupan eksistensial

Orang yang berfungsi sepenuhnya, aktualisasi diri, akan hidup sepenuhnya dalam setiap momen kehidupan karena ia terbuka pada setiap pengalaman. Ia tidak akan beperasangka dan mudah menyesuaikan diri terhadap pengalaman sehingga tidak harus memanipulasi apa yang dialaminya. Menurut Rogers, kehidupan eksistensial ini merupakan ciri terpenting kepribadian yang melakukan aktualisasi diri/keperibadian yang sehat.

3). Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri

Orang yang mengaktualisasikan diri akan terbuka pada pengalaman sehingga ia menerima semua informasi yang ada, bahkan dari segi selain pikirannya. Organismenya secara keseluruhan, baik sadar dan tak sadar, faktor emosional maupun intelektual, akan menyerap semua informasi yang diterima. Hal ini menjadikannya dalam membuat keputusan dapat mempercayai organismenya sendiri, intuisinya, impuls-impuls yang timbul seketika. Ia menjadi spontan namun tidak terburu-buru (tidak mempertimbangkan konsekuensi tindakan). Ia percaya dirinya sendiri.

4). Perasaan bebas

Orang yang sehat dapat memilih dengan bebas tanpa rintangan atau paksaan antara alternatif pikiran dan tindakan. Ia memiliki perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan. Karena merasa bebas dan berkuasa, ia menjadi mampu melihat banyaknya pilihan dalam kehidupan dan mampu melakukan pilihan-pilihan tersebut sesuai kehendaknya.

5). Kreativitas

Adanya keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri-ciri bertingkah laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam disekitarnya.

D. Hakekat Konseling

Hakekat konseling dalam pandangan Rogers, menyebutkan bahwa konselor lebih banyak berperan sebagai partner konseli dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor ini lebih banyak memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh konseli.

Agar peran ini dapat dipertahankan dan tujuan konseling dapat dicapai, maka konselor perlu menciptakan iklim atau kondisi yang mampu menumbuhkan hubungan konseling. Selain peranan di atas, peranan utama konselor adalah

menyiapkan suasana agar potensi dan kemampuan yang ada pada dasarnya ada pada diri konseli itu berkembang secara optimal, dengan jalan menciptakan hubungan konseling yang hangat.

Dalam suatu referensi lain yang memiliki kesamaan makna, menyebutkan bahwa titik tolak dalam konseling Person-Centered adalah keadaan individu saat ini (*here and now*) bukan pengalaman masa lalu. Fokus utama dalam konseling adalah penyesuaian antara ideal-self dan actual self. Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan bukan segi intelektualnya. Peranan aktif dipegang oleh klien, sedangkan konselor adalah pasif-reflektif, artinya tidak semata-mata diam dan pasif akan tetapi berusaha membantu agar klien aktif memecahkan masalahnya.

E. Kondisi Pengubahan

1). Tujuan

Tujuan umum terapi person centered adalah untuk memfasilitasi kepercayaan dan kemampuan individu pada saat ini. Tujuan khususnya adalah membantu konseli mengembangkan kesadaran diri, pemberdayaan, optimisme, harga diri, tanggung jawab, kongruensi, dan otonomi. Dalam proses terapi, konseli sendiri yang menentukan tujuan konseling, konselor hanya membantu konseli menjadi lebih matang dan kembali melakukan aktualisasi diri dengan menghilangkan hambatan-hambatannya. Namun secara lebih khusus membebaskan konseli dari kungkungan tingkah laku (yang dipelajarinya) selama ini, yang semuanya itu membuat dirinya palsu dan terganggu dalam aktualisasi dirinya.

Menurut pandangan Rogers, tujuan konseling atau terapi tidak hanya sekedar membantu konseli dalam mengentaskan permasalahannya, akan tetapi membantu konseli menciptakan iklim yang kondusif dalam proses tumbuh kembang konseli sehingga menjadi pribadi yang berfungsi penuh dan mampu mengatasi problem yang dihadapi saat ini maupun di masa mendatang. Dalam proses konseling diharapkan klien mampu membuka “topeng” atau kepura-puraan yang menutupi dirinya sebagai pertahanan terhadap ancaman, sehingga konseli tidak dapat tampil secara utuh di hadapan orang lain. Menurut Rogers ciri-ciri orang yang mampu mengaktualisasikan diri, antara lain sebagai berikut :

a) Keterbukaan pada pengalaman

Keterbukaan pada pengalaman berarti memandang kenyataan tanpa mengubah bentuknya agar sesuai dengan struktur diri yang tersusun pada awal. Keterbukaan pada pengalaman menyiratkan lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir di luar diri konseli. Dengan terbuka pada pengalaman individu akan memiliki kesadaran atas diri sendiri pada saat sekarang dan kesanggupan memahami dirinya sendiri dengan cara-cara yang baru.

b) Percaya terhadap diri sendiri

Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien membangun rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Seringkali pada tahap permulaan konseling, kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan terhadap keputusan-keputusan nya sangat kecil. Mereka selalu mencari jawaban di luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri. Dengan meningkatkan keterbukaan terhadap pengalaman konseli, kepercayaan terhadap dirinya sendiri akan muncul.

c) Sebagai pusat atau sumber informasi dan evaluasi internal

Konseli diharapkan mampu mencari jawaban-jawaban untuk setiap permasalahannya pada diri sendiri tidak bergantung kepada orang lain. Konseli diharapkan juga mampu menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat keputusan ataupun pilihan hidupnya.

d) Kesiapan untuk menjadi suatu proses dan tumbuh secara berlanjut

Pada proses terapi klien menjadi sasaran terapi untuk mencari jenis formula yang dapat membangun keadaan keberhasilan dan kebahagiaan pada tahap akhir. Disini klien sebagai “proses” bukan sebagai “produk” terapi. Dengan terapi diharapkan klien menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan. Dalam konseling atau terapi klien berada pada proses pengujian terhadap persepsi dan kepercayaan serta membuka diri untuk pengalaman-pengalaman baru.

2). Konselor

Konselor dalam hal ini memiliki beberapa peran untuk membantu konseli, antara lain:

- a) Menyediakan kondisi terapeutik agar konseli dapat menolong dirinya dalam rangka mengaktualisasikan dirinya.
- b) Memberikan penghargaan yang positif tanpa syarat bagi konseli.
- c) Mendengarkan dan mengobservasi lebih jauh untuk mendapatkan aspek verbal dan emosional konseli.
- d) Memberikan pemahaman empatik untuk melihat kekeliruan dan inkongruensi yang dialami oleh konseli.
- e) Peduli dan ramah.

Sedangkan pada proses konseling, konselor atau terapis memiliki fungsi antara lain : sebagai fasilitator, dalam hal ini konselor harus mampu menciptakan situasi atau membangun suatu iklim yang memfasilitasi perubahan pribadi konseli, sebagai motivator, konselor berusaha menciptakan kondisi mendorong klien berani menghadapi kehidupan dengan penuh tanggung jawab, dan sebagai reflector, konselor mampu memantulkan segi-segi afeksi klien, dan sebagai model karena konselor adalah contoh dan teladan bagi klien

dalam konfigurasi, keterbukaan terhadap pengalaman, penyesuaian diri yang sehat.

Beberapa sikap penting yang harus dimiliki konselor antara lain :

- a) Menerima (acceptance), sikap yang ditujukan kepada klien agar mau terbuka dan dapat melihat, menerima, dan mengembangkan dirinya sesuai dengan keadaan realistik dirinya.
- b) Kehangatan (warmth), agar klien merasa aman dan memiliki penilaian yang lebih positif tentang dirinya.
- c) Tampil apa adanya (genuine). Kewajaran yang ditampilkan oleh konselor kepada klien akan membantu proses konseling. Klien memiliki kesan yang positif terhadap konselor. Diharapkan klien dapat memandang konselor bahwa konselor sungguh-sungguh berniat membantu klien dan klien dapat percaya serta dapat terbuka dalam menyampaikan permasalahannya.
- d) Empati (emphaty), yaitu menempatkan diri dalam kerangka acuan batiniah (internal frame of reference).
- e) Penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), sikap penghargaan tanpa syarat ataupun tuntutan yang ditunjukkan oleh konselor betapapun negatifnya sikap klien akan sangat bermanfaat dalam proses bantuan ini.
- f) Keterbukaan (transparancy), penampilan konselor yang terbuka pada saat terapi maupun dalam keseharian konselor merupakan hal yang sangat penting bagi klien untuk mempercayai dan menimbulkan rasa aman terhadap sesuatu yang disampaikan klien.
- g) Kongruensi (congruence), konselor dan klien berada dalam posisi yang sejajar dalam hubungan terapi yang sehat. Sedangkan kualitas konselor bergantung kepada keikhlasan, empati, kehangatan, akurasi, respek, sikap permisif, dan kongruen dalam hubungan terapeutik ini.

3). Konseli

Dalam pendekatan Person centered, perubahan terapeutik tergantung pada persepsi konseli tentang pengalamannya sendiri dalam terapi maupun sikap-sikap dasar konselor. Iklim yang kondusif sangat berpengaruh terhadap eksplorasi diri klien, sehingga klien bisa melepaskan belenggu-belenggu deterministik yang membuat dirinya berada dalam penjara psikologis. Dengan meningkatnya kebebasan tersebut klien akan lebih matang secara psikologis dan dalam mengaktualisasikan dirinya.

Pada awal terapi konseli datang dalam kondisi incongruent (tidak selarasnya antara persepsi diri dengan pengalaman dalam kenyataan). Kemudian klien berharap terapis dapat memberikan jawaban-jawaban maupun pengarahan terhadap pemecahan masalahnya. Namun disini konseli akan belajar bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri dan belajar untuk terbuka serta bebas mengungkapkan perasaannya dalam hubungan

terapis. Dalam iklim yang diciptakan terapis, klien akan lebih dapat mengeksplorasi aspek-aspek yang tersembunyi. Hal yang paling mendukung adalah sikap terapis yang berupa penghargaan tanpa syarat dan kemampuan menduga kerangka acuan internal konseli.

Setelah konseli dapat mengeksplorasi diri dan menerima perasaan dan pengalaman-pengalaman yang dianggap negatif menjadi bagian dari struktur dirinya, maka klien akan dapat meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri dan mengelola kehidupannya sendiri. Dengan kata lain, pengalaman konseli dalam terapi adalah melepaskan belenggu-belenggu deterministik yang telah membuat dirinya berada dalam penjara psikologis, dan dengan meningkatnya kebebasan, konseli akan menjadi pribadi yang matang secara psikologis dan mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

4). Situasi Hubungan

Terdapat enam situasi yang diperlukan bagi perubahan kepribadian konseli (McLeod, 2005), yaitu:

- a) Dua orang yang berada dalam hubungan psikologis
- b) Pertama, konseli sebagai bagian dari inkongruensi, lebih mudah terkena serangan dan kecemasan
- c) Kedua, terapis yang sesuai dan terintegrasi dalam hubungan terapi
- d) Terapis mengalami unconditional positive regard kepada klien
- e) Terapis yang mengalami pengertian dan empatik pada kerangka pikir internal klien dan berusaha mengkomunikasikan perasaannya kepada klien
- f) Komunikasi, pengertian, empatik, menghargai, rasa hormat positif tak bersyarat kepada klien hendaknya dapat dicapai.

Adapun ciri dan sikap pribadi terapis yang dapat membentuk hubungan terapeutik antara lain: keselarasan dan keserasian, penghargaan positif tak bersyarat, pengertian empatik yang akurat.

F. Mekanisme Perubahan

1). Tahapan-tahapan Konseling

- a) Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri, jika hal ini tidak terjadi maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar konseli dapat memilih apakah ia akan terus meminta bantuan atau membatalkannya
- b) Situasi konseling sejak awal adalah menjadi tanggung jawab konseli (konseli yang menentukan tujuan konseling), untuk itu konselor memfasilitasi dalam menggugah kesadaran klien
- c) Konselor menumbuhkan keberanian konseli agar ia mampu mengungkapkan perasaannya, untuk itu maka konselor haruslah bersikap ramah, bersahabat, dan menerima konseli apa adanya

- d) Konselor menerima perasaan klien serta memahaminya
- e) Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya
- f) Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan di ambil
- g) Konseli merealisasikan pilihannya itu

2). Teknik-teknik Konseling

Dalam person centered therapy tidak ada teknik yang spesifik. Hal ini dikarenakan person centered lebih memfokuskan dirinya pada sikap-sikap terapis. Namun ada beberapa teknik dasar seperti mendengarkan, mendengarkan secara aktif, merefleksikan perasaan dan menjelaskannya.

Pendekatan Person-centered mengutamakan hubungan konseli daripada perkataan dan perbuatan konselor. Oleh karena itu konselor menghindari teknik seperti : penetapan tujuan, pemberian saran, penafsiran tingkah laku, pemilihan topik yang akan di eksplorasi, pertanyaan, dorongan, interpretasi. Dan karena itu pula teknik Rogers berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai dan memahami klien sehingga pada akhirnya klien merasa sepenuhnya diterima.

Dalam teknik konseling sangat di utamakan sifat dasar konselor, antara lain : acceptance (konselor menerima klien apa adanya dengan segala masalahnya dan bersikap netral), congruence (karakteristik konselor yang terpadu, sesuai dengan kata dengan perbuatan dan konsisten), understanding (konselor harus dapat secara akurat memahami dan berempati di dunia klien sebagaimana terlihat dari dalam diri konseli tersebut), nonjudgemental (tidak memberi penilaian terhadap konseli, akan tetapi konselor selalu objektif).

G. Hasil Penelitian

Dalam pandangan komprehensif penelitian pada person centered selama periode 60 tahun, Bozart dan koleganya (Gerald Corey, 2002:133) menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Pada tahun-tahun pertama pendekatan, konseli lebih pada kendali terapis. Gaya terapi nondirektif dihubungkan dengan tingkat pemahaman, eksplorasi yang lebih besar akan diri sendiri dan konsep diri yang ditingkatkan.
- 2) Bagian terakhir dari klarifikasi perasaan untuk berfokus pada pengembangan sandaran bingkai klien. Banyak hipotesis Rogers yang diperkuat dan ada bukti kuat untuk nilai hubungan terapi dan sumber daya klien sebagai hal terpenting kesuksesan terapi.
- 3) Sejalan dengan terapi person centered yang semakin dikembangkan lebih jauh, penelitian dipusatkan pada kondisi ini yang diasumsikan sebagai hal yang penting dan cukup untuk kesuksesan terapi. Perilaku terapis adalah

pemahaman empati dari dunia klien dan kemampuan untuk mengkomunikasikan sikap tanpa penilaian pada klien dan hal tersebut ditemukan sebagai dasar untuk hasil terapi yang sukses.

- 4) Metode-metode yang dipakai peneliti luar seperti Tes Apersepsi Tematik (TAT) dipakai untuk tes proyektif kepribadian yang dikembangkan oleh Henry Murray (1938) untuk mengetes hipotesis yang memerlukan diagnostik klinik standar. Skala Perilaku Diri dan Orang Lain (S-O Scale) dipakai untuk mengetes kecenderungan anti demokratis dan entosentrisme sedangkan Skala Kedewasaan Emosional Willoughby (E-M Scale) dipakai untuk membandingkan skala deskriptif perilaku klien dengan kedewasaan emosional. Untuk mengukur perubahan sudut pandang klien, banyak peneliti mengandalkan teknik Q sort (Jest Feist 2008,)

Dengan demikian teori Rogerian memiliki sejumlah kejernihan dan keefektifan yang luar biasa karena efisien, walaupun banyak mengalami kritikan.

H. Kelemahan dan Kelebihan Pendekatan Person Centered

1). Kelebihan-kelebihan Person Centered

- a) Memiliki sifat “aman”, karena dalam proses terapi sepenuhnya berfokus pada klien sehingga tidak ada intervensi dan penghakiman dari konselor
- b) Memandirikan klien dengan refleksi perasaan sehingga klien mampu menemukan cara pemecahan masalahnya sendiri
- c) Memberi jaminan yang lebih realistis bahwa para calon klien tidak akan mengalami kerugian psikologis
- d) Dalam hal mengeksplorasi-an bidang sepenuhnya ditetapkan oleh klien
- e) Rumusan-rumusannya sebagai hipotesis yang dapat di uji dalam penelitian
- f) Teori Rogers tidak terbatas pada psikoterapi, roger's memadukannya dengan berbagai pendekatan misalnya penerapan untuk kelompok diagnostik dan kelompok multikultural
- g) Memerlukan waktu yang relatif lebih cepat dari pendekatan yang lain

2). Kelemahan-kelemahan Person Centered

- a) Terlalu terpusat pada klien sehingga terapis sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik
- b) Teknik pada terapi person-centered, terkesan tidak lebih dari teknik mendengar dan merefleksikan
- c) Pendekatan person-centered gagal dalam mendekatkan pada perkembangan, psikodinamik, behavioral, dan pendekatan lain yang dapat meningkatkan pemahaman individu
- d) Mendengarkan dan peduli tidaklah cukup

- e) Pendekatan ini adalah tidak sesuai bagi orang-orang yang tidak termotivasi terhadap perubahan atau tidak memiliki kapasitas atau kepentingan dalam memanfaatkan produktif sesi mereka
- f) Pendekatan ini terlalu santai dan tidak fokus, orang yang berada dalam krisis atau lebih menyukai pendekatan yang lebih aktif, terstruktur, dan efisien mungkin merasa tidak nyaman atau kecewa
- g) Person-centered tidak memiliki teknik untuk membantu orang memecahkan masalah konseli.

SUMBER RUJUKAN

Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Bandung: Refika Aditama

Corey, Gerald. 2007, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Bandung: Refika Aditama.

McLeod, John. 2005. *An Introduction To Counseling*. New York: Open University Press

Seligman, Linda. 2006. *Theories Of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice

Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

Teori Konseling Client – Centered. 2011.

<http://teori-teknikbimbingankonseling.blogspot.com/2011/08/teori-konseling-client-centered.html>. Diakses tanggal 7 Februari 2016

Teori Kepribadian Carl Rogers. 2010. <http://dewilin.blog.com/2010/12/15/teori-kepribadian-carl-rogers/>. Diakses tanggal 7 Februari 2016

Terapi Terpusat Pada Klien. 2011.

<http://herrystw.wordpress.com/2011/11/24/terapi-terpusat-pada-klien/>. Diakses tanggal 7 Februari 2016

BAB III BEHAVIORAL

Konseling behavioral merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori teknik tentang belajar. Ia menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan.

Berlandaskan teori belajar, konseling behavioral merupakan pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan pengubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat, bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktek konseling behavioral.

A. Sejarah Perkembangan

Perkembangan konseling behavioral bertolak dari perkembangan aliran behaviorisme dalam perkembangan psikologi yang menolak pendapat aliran strukturalisme yang berpendapat bahwa mental, pikiran dan perasaan hendaknya ditemukan terlebih dahulu bila perilaku manusia ingin dipahami, yang disebut teori introspeksi. Aliran Behaviorisme menolak metode introspeksi dari aliran strukturalisme dengan sebuah keyakinan bahwa menurut para behaviorist metode introspeksi tidak dapat menghasilkan data yang objektif, karena kesadaran menurut para behaviorist adalah sesuatu yang *Dubios*, yaitu sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung, secara nyata (Walgito, 2002:53). Bagi aliran Behaviorisme yang menjadi fokus perhatian adalah perilaku yang tampak, karena persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Pada awalnya behaviorisme lahir di Rusia dengan tokohnya Ivan Pavlov, namun pada saat yang hampir bersamaan, di Amerika behaviorisme muncul dengan salah satu tokoh utamanya John B. Watson. Di bawah ini akan kami kupas beberapa tokoh behaviorisme :

➤ Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936)

Ivan Petrovich Pavlov adalah orang Rusia yang sangat dikenal dengan teori pengkondisian klasik (*classical conditioning*) dengan eksperimennya yang menggunakan anjing sebagai obyek penelitian. Pengkondisian model Pavlov ini menyatakan bahwa rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta dipasangkan dengan unsur penguat, akan menyebabkan suatu reaksi (JP. Chaplin, 2002:103). Menurut Pavlov (Walgito, 2002:53) aktivitas organisme dapat dibedakan atas :

1. Aktivitas yang bersifat reflektif, yaitu aktivitas organisme yang tidak disadari oleh organisme yang bersangkutan. organisme membuat respons tanpa disadari sebagai reaksi terhadap stimulus yang mengenainya.

2. Aktivitas yang disadari , yaitu aktivitas atas dasar kesadaran organisme yang bersangkutan. Ini merupakan respons atas dasar kemauan sebagai suatu reaksi terhadap stimulus yang diterimanya. ini berarti bahwa stimulus yang diterima oleh organisme itu sampai pada pusat kesadaran, dan barulah terjadi suatu respons. Dengan demikian maka jalan yang ditempuh oleh stimulus dan respons atas kesadaran yang lebih panjang apabila dibandingkan dengan stimulus-respons yang tidak disadari (respons reflektif). Psikologi yang digagas oleh Pavlov dikenal dengan psikologi reflek (*psychoreflexiologi*), karena Pavlov lebih memfokuskan perhatiannya pada aktivitas yang bersifat reflek.

➤ **Edward Lee Thorndike (1874-1949)**

Edward Lee Thorndike (psikolog amerika) lahir di Williamsburg pada tahun 1874 (JP.Chaplin 2002:509. Walgito,2002:55). Karya-karyanya yang paling dikenal adalah penelitian mengenai *animal psychology* serta teori belajar *Trial and error learning*. Thorndike (Walgito,2002:55) menitikberatkan perhatiannya pada aspek fungsional perilaku yaitu ; bahwa proses mental dan perilaku berkaitan dengan penyesuaian diri organisme terhadap lingkungannya. Karena pendapatnya tersebut maka Thorndike diklasifikasikan sebagai behaviorist yang fungsional, berbeda dengan Pavlov yang behaviorist asosiatif. Dari hasil eksperimennya Thorndike menetapkan ada tiga macam hukum yang sering disebut dengan hukum primer dalam hal belajar, tiga hukum tersebut adalah :

1. Hukum Kesiapsediaan *the law of readiness*.
2. Hukum Latihan *The Law of exercise*
3. Hukum efek *The Law of effect*

The law of readiness, adalah salah satu faktor penting, karena dalam proses belajar yang baik, organisme harus mempunyai kesiapsediaan, karena tanpa adanya kesiapsediaan dari organisme yang bersangkutan maka hasil belajarnya tidak akan baik. Sedangkan hukum latihan *the law of exercise* Thorndike mengemukakan dua aspek yang terkandung di dalamnya yaitu ; 1). *The law of use*, 2). *The law of disuse*. *The law of use* adalah hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus-respons akan menjadi kuat apabila sering digunakan. *The law of disuse*; adalah hukum yang menyatakan bahwa koneksi antara stimulus-respons akan menjadi lemah apabila tidak latihan. Mengenai hukum efek Thorndike berpendapat bahwa memperkuat atau memperlemah hubungan stimulus-respons, tergantung pada bagaimana hasil dari respons yang bersangkutan (Walgito,2002:56).

➤ **Burrhus Frederic Skinner (1904-1990)**

BF.Skinner dikenal sebagai tokoh dalam bidang pengkondisian operan (*operant condisioning*). Untuk memahami konsep ini, kita harus memahami

dengan apa yang dimaksud perilaku operan dan perilaku respons (Atkinson et.al,1996:304, Walgito,2002:57).

1. *Perilaku respons*; perilaku respons adalah perilaku alami, perilaku ini merupakan respons langsung atas stimulus, perilaku ini bersifat reflektif. Perilaku ini sama halnya dengan istilah aktivitas reflektif dalam kondisioning klasik dari Pavlov.
2. *Perilaku operan*; perilaku ini lebih bersifat spontan, perilaku yang muncul bukan ditimbulkan oleh stimulus, melainkan ditimbulkan oleh organisme itu sendiri.

Terdapat dua prinsip umum dalam teori pengkondisian operan yang dipaparkan oleh Skinner, dua prinsip tersebut adalah ; 1). Setiap respons yang disertai dengan *Reward* (sebagai reinforcement stimuli) akan cenderung diulangi, dan 2). *Reward atau reinforcement stimuli* akan meningkatkan kecepatan atau *rate* terjadinya respons (Walgito,2002:57).

JP.Chaplin (2002:466) memaparkan bahwa hukum dasar pengkondisian operan adalah; apabila ada satu operan yang diikuti dengan satu penguatan perangsang, maka kecepatan mereaksi akan bertambah pula. Percepatan mereaksi tadi secara khas diukur selama satu pelaksanaan sampai terjadinya pengakhiran. Penguatan perangsang *reinforcement stimuli* dapat bersifat positif atau negatif.

➤ **John Broadus Watson (1878-1958)**

Watson (JP.Chaplin, 2002:536) mendefinisikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang tingkah laku. Sasaran behaviorisme adalah mampu meramalkan reaksi dari satu pengenalan mengenai kondisi perangsang,dan sebaliknya, juga mengenali reaksi, agar bisa meramalkan kondisi perangsang yang mendahuluinya. Inti dari behaviorisme adalah memprediksi dan mengontrol perilaku. Karyanya diawali dengan artikelnya *psychology as the behaviorist views it* pada tahun 1913. Di dalam artikelnya tersebut Watson mengemukakan pandangan behavioristiknya yang membantah pandangan strukturalisme dan fungsionalisme tentang kesadaran. Menurut Watson (*behaviorist view*) yang dipelajari adalah perilaku yang dapat diamati, bukan kesadaran, karena kesadaran adalah sesuatu yang *dubios*. Metode-metode obyektif Watson lebih banyak menyukai studi mengenai binatang dan anak-anak, seperti sebuah studi yang ia lakukan dalam pengkondisian rasa takut pada anak-anak.

B. Hakikat Manusia

Hakikat manusia dalam pandangan konseling behavioral adalah fasif dan mekanistik, manusia dianggap sebagai sesuatu yang dapat dibentuk dan diprogram sesuai dengan keinginan lingkungan yang membentuknya. Lebih jelas lagi Muhamad Surya (1988:186) menjelaskan tentang hakikat manusia dalam pandangan konseling behavioral yaitu dalam teori ini menganggap manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas,

hidup dalam alam deterministik dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Dapat kita simpulkan dari anggapan teori ini bahwa perilaku manusia adalah efek dari lingkungan, pengaruh yang paling kuat maka itulah yang akan membentuk diri individu.

D. Perkembangan Kepribadian

1) Teori Kepribadian

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atas stimulus yang diterimanya.

Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang, jiwa raga, mental fisik, sikap perilaku, dan sebagainya bagi behavioral adalah tidak valid, tidak dapat dikenali dan dikendalikan di laboratorium. Untuk itu, memahami kepribadian individu tidak lain adalah dari perilakunya yang tampak. Berikut ini adalah beberapa teori belajar tentang mekanisme pembentukan perilaku :

a. Teori Belajar Klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Paplov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini disebut *classical conditioning*. Eksperimen yang dilakukan oleh Paplov ini sekaligus digunakan untuk menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia. Misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan dan fobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pada mulanya lingkungan yang menjadi sumber gangguan itu bersifat netral bagi individu, tetapi karena terpapar bersamaan dengan UCS tertentu, maka dapat membuat individu berperilaku penyesuaian yang salah. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku yang neurologis, juga pada perilaku yang normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena adanya asosiasi S-R.

b. Teori Belajar Perilaku Operan

Belajar perilaku operan dikemukakan oleh Skinner. Dia lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang

mengikuti dari suatu perilaku. Menurut Skinner, perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan, maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan, maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Dengan demikian belajar operan sedikit berbeda dengan belajar klasik. Menurut Skinner, perilaku operan sebagai perilaku belajar merupakan perilaku yang non reflektif, yang memiliki prinsip-prinsip yang lebih aktif dibandingkan dengan perilaku klasik. Meskipun demikian, kedua teori ini memiliki kesamaan prinsip yaitu menekankan pentingnya faktor stimulus dalam pembentukan perilaku belajar.

c. Teori Belajar dengan Mencontoh

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori behaviorial adalah teori belajar dengan mencontoh yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura, perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan vicarious conditioning. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya. Baik perilaku

2) Pribadi Sehat dan Bermasalah

- Pribadi yang sehat dalam pandangan behaviorial dapat dimaknakan sebagai pribadi yang memiliki perilaku atau kebiasaan-kebiasaan positif atau perilaku yang tepat, yaitu perilaku yang sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hal ini, individu memiliki perilaku yang normal. Dengan kata lain, perilaku dikatakan sehat apabila membawa kepuasan bagi individu tidak hanya dalam jangka waktu yang pendek, tetapi perilaku ini tidak mengalami kesulitan dalam jangka waktu yang panjang.. Perilaku seperti ini perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu.
- Pribadi yang bermasalah dalam pandangan behaviorial dapat dimaknakan sebagai pribadi yang memiliki perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Perilaku yang salah dalam penyesuaian berbeda dengan perilaku normal. Perbedaan ini tidak terletak pada cara mempelajarinya, tetapi pada tingkatannya, yaitu tidak wajar dipandang. Dengan kata lain, perilaku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu atau pada akhirnya membawa individu konflik dengan lingkungannya. Kepuasan individu terhadap perilakunya bukanlah ukuran bahwa perilaku itu harus dipertahankan, karena ada kalanya perilaku itu dapat menimbulkan kesulitan di kemudian hari.

E. Hakikat Konseling

Konsep dasar konseling adalah membantu, sedangkan konsep dasar dari behaviorisme adalah prediksi dan kontrol atas perilaku manusia yang tampak. Muhamad Surya (1988:186) memaparkan bahwa dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu untuk mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Hal yang paling mendasar dalam konseling behavioral adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep *reinforcement*, yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner.

F. Kondisi Pengubahan

1) Tujuan

Tujuan konseling harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Kecermatan penentuan tujuan sangat membantu konselor dan klien dalam memilih prosedur perlakuan yang tepat, dan sekaligus mempermudah mengevaluasi keberhasilan konseling. Dari uraian tersebut, dapat dirumuskan bahwa tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Secara khusus, tujuan konseling behavioral adalah mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat. Pada dasarnya, dalam tujuan konseling, rumusan tentang perilaku yang hendak dicapai dirumuskan secara spesifik, dibuat secara berbeda pada setiap klien, sesuai dengan masalahnya. Kalangan penganut konseling behavioral menegaskan, bahwa tujuan konseling harus dirumuskan secara spesifik, dapat diobservasi dan terukur. Spesifik artinya rumusan perilakunya khusus dan bukan yang bersifat umum. Dapat diobservasi artinya perilaku yang hendak diubah dan arah perubahannya dapat dilihat atau diobservasi, sedangkan terukur artinya intensitas perilaku tersebut dapat diukur intensitasnya, kekuatannya atau frekuensinya. Tujuan yang bersifat umum tidak akan bisa dicapai dalam jangka waktu yang singkat. Penganut behavioral juga berkeyakinan bahwa tujuan konseling dalam batas-batas perilaku yang tampak adalah sangat berguna dibandingkan dengan tujuan-tujuan yang dirumuskan dalam makna yang sangat luas, seperti pemahaman diri atau penerimaan diri. Artinya, bahwa konseling diharapkan dapat menghasilkan perubahan-perubahan perilaku yang jelas.

2) Konselor

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. Dalam hal menciptakan iklim yang baik, adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang hendak dicapai.

3) Konseli

Dalam proses konseling behavioral, ada beberapa peran konseli yang dapat mendukung keefektifan proses konseling antara lain :

- Konseli sadar dan berpartisipasi dalam proses konseling
- Konseli melatih perilaku berulang-ulang dengan umpan balik, sampai keahlian tersebut dipelajari dengan baik untuk menyelesaikan sesi konseling.
- Klien termotivasi untuk berubah dan bekerjasama dalam melakukan aktivitas konseling, baik selama sesi konseling ataupun dalam kehidupan sehari-hari. Jika konseli tidak terlibat dalam cara ini, maka konseling menjadi kurang efektif.
- Konseli melakukan apa yang sudah diperoleh bukan semata-mata mengumpulkan pemahaman, tetapi mereka perlu melakukan perubahan dan terus mengimplementasikan perilaku baru ketika penanganan formal sudah selesai.
- Karena tujuan penanganan dinyatakan dalam bentuk dapat diukur, konseli mempunyai kerangka referensi untuk menilai kemajuan mereka dalam mencapai tujuan. Konseli menyadari sebagaimana halnya konselor berkaitan dengan kapan tujuan telah dicapai dan waktu tepat untuk menghentikan penanganan.

4) Situasi Hubungan

Yang menjadi perhatian utama konselor behavioral adalah perilaku yang tampak, dengan alasan ini banyak asumsi yang berkembang tentang pola hubungan konselor-klien lebih manipulatif- mekanistik dan sangat tidak Pribadi, namun seperti dituturkan Rosjidan (1988:243) salah satu aspek yang esensial dalam terapi behavioral adalah proses penciptaan hubungan Pribadi yang baik. Untuk melihat hubungan konselor-klien dalam setting konseling behavioral dapat kita perhatikan dari proses konseling behavioral. Proses konseling behavioral yaitu sebuah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika kita perhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling

behavioral lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselor-lah yang lebih banyak berperan.

G. Mekanisme Perubahan

1. Tahap-tahap Konseling

Dalam melaksanakan konseling Behavioral, ada beberapa langkah-langkah yang menjadi dasar pelaksanaan model konseling ini. Adapun deskripsi konseling yang dimaksud adalah :

- a. Assesment**, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya) Konselor mendorong konseli untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. Goal setting**, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assessment konselor dan konseli menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut : a. Konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, b. Konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, c. Konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli : a) apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan konseli, b) apakah tujuan itu realistis; c) kemungkinan manfaatnya; dan d) kemungkinan kerugiannya; e) Konselor dan konseli membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai.
- c. Technique implementation**, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- d. Evaluation termination**, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- e. Feedback**, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Selain itu, untuk para ahli behavioral, konseling dilakukan dengan menggunakan tahap-tahap/prosedur yang bervariasi dan sistematis yang sengaja secara khusus untuk mengubah perilaku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama konselor dan klien. Tokoh aliran psikologi behavioral John D. Krumboltz dan Carl Thoresen (dalam Latipun, 2005 : 115), menempatkan prosedur belajar dalam empat kategori sebagai berikut :

1) Belajar Operan (*operant learning*)

Adalah belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran (*reinforcement*) untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan klien.

2) Belajar Mencontoh (*imitative learning*)

Adalah cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien.

3) Belajar Kognitif (*cognitive learning*)

Adalah belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui instruksi sederhana.

4) Belajar Emosi (*emotional learning*)

Adalah cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditioning*.

Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku klien adalah hasil kondisi konselor. Oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi klien adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya. Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama klien bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimuli perilaku klien.

2. Teknik-teknik Konseling

Konseling Behavioral memiliki sejumlah teknik spesifik yang digunakan untuk melakukan perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang hendak dicapai. Teknik-teknik spesifik yang beragam bisa digunakan secara sistematis dan hasilnya bisa dievaluasi. Teknik-teknik ini bisa digunakan jika saatnya tepat untuk menggunakannya. Banyak diantaranya yang bisa dimasukkan kedalam praktek psikoterapi yang berlandaskan model-model lain. Teknik-teknik spesifik yang akan diuraikan di bawah ini bisa diterapkan pada terapi dan konseling individual maupun kelompok.

a. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi Sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menyebabkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

b. Terapi Implosif atau Pembanjiran

Terapi Implosif dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan, maka kecemasan akan hilang. Atas dasar asumsi ini, klien diminta untuk membayangkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan. Dalam situasi konseling, secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan ternyata tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurotiknya menjadi hilang.

c. Latihan Perilaku Asertif

Latihan Asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok diterapkan untuk latihan asertif ini.

d. Pengkondisian/Terapi Aversi

Teknik pengkondisian aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (simptomatik) tersebut terhambat kemunculannya. Stimulus dapat berupa sengatan listrik atau ramuan-ramuan yang membuat mual. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut, diberikan secara bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Perilaku yang dapat dimodifikasi dengan teknik ini adalah perilaku yang maladaptif, misalnya merokok, obsesi kompulsi, penggunaan zat adiktif. Perilaku maladaptif ini tidak dihentikan seketika, tetapi

dibiarkan terjadi dan pada waktu bersamaan dikondisikan dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Jadi terapi aversi ini menahan perilaku yang maladaptif dan individu berkesempatan untuk memperoleh perilaku alternatif yang adaptif.

e. Pengondisian Operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme yang efektif. Ia adalah tingkah laku yang beroperasi di lingkungan untuk menghasilkan akibat-akibat. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain dan sebagainya. Menurut Skinner (1971), jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan dan penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengondisian operan. Beberapa metode yang termasuk metode pengondisian operan yaitu :

➤ **Perkuatan Positif**

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Pemerkuat-pemerkuat baik primer maupun sekunder diberikan untuk rentang tingkah laku yang luas. Penerapan pemberian perkuatan positif pada psikoterapi membutuhkan spesifikasi tingkah laku yang diharapkan, penemuan tentang apa agen yang memperkuat bagi individu, dan penggunaan perkuatan positif secara sistematis guna memunculkan tingkah laku yang diinginkan.

➤ **Pembentukan Respons**

Dalam pembentukan respons, tingkah laku yang sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Pembentukan respons berwujud pengembangan suatu respons yang pada mulanya tidak terdapat dalam perbendaharaan tingkah laku individu. Perkuatan sering digunakan dalam pembentukan respons ini.

➤ **Perkuatan Intermiten**

Disamping membentuk, perkuatan-perkuatan bisa juga digunakan untuk memelihara tingkah laku yang telah terbentuk. Untuk memaksimalkan nilai pemerkuat-pemerkuat, konselor harus memahami kondisi-kondisi umum dimana perkuatan-perkuatan muncul. Oleh karenanya jadwal-jadwal perkuatan merupakan hal yang penting. Perkuatan terus menerus mengganjar tingkah laku

setiap kali ia muncul. Sedangkan perkuatan intermiten diberikan secara bervariasi kepada tingkah laku yang spesifik. Tingkah laku yang dikondisikan oleh perkuatan intermiten ini pada umumnya lebih tahan terhadap penghapusan dibanding dengan tingkah laku yang dikondisikan melalui pemberian perkuatan yang terus menerus. Prinsip perkuatan intermiten bisa menerangkan, mengapa orang-orang bisa tahan dalam bermain judi atau dalam memasang taruhan pada pacuan kuda. Mereka cukup tergantar untuk bertahan meskipun mereka lebih banyak kalah ketimbang menang.

➤ **Penghapusan**

Apabila suatu respons terus menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respons tersebut cenderung menghilang. Dengan demikian, karena pola-pola tingkah laku yang dipelajari cenderung melemah dan terhapus setelah suatu periode, cara untuk menghapus tingkah laku yang maladaptif adalah menarik perkuatan dari tingkah laku yang maladaptif itu. Penghapusan dalam kasus seperti ini, boleh jadi berlangsung lambat, karena tingkah laku yang akan dihapus telah dipelihara oleh perkuatan intermiten dalam jangka waktu yang lama.

➤ **Pencontohan**

Dalam pencontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Status dan kehormatan model sangat berarti, dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat.

➤ ***Token Economy***

Metode *Token Economy* dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku apabila persetujuan dan pemerkuat-pemerkuat yang tidak bisa diraba lainnya tidak memberikan pengaruh. Dalam *Token Economy*, tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan perkuatan-perkuatan yang bisa diraba yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek atau hak istimewa yang diinginkan. Metode *Token Economy* amat mirip dengan yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan tanda-tanda sebagai pemerkuat-pemerkuat bagi tingkah laku yang layak memiliki beberapa keuntungan yaitu : tanda-tanda tidak kehilangan nilai insentifnya, tanda-tanda bisa mengurangi penundaan yang ada diantara tingkah laku yang layak dengan ganjarannya, tanda-tanda bisa digunakan sebagai pengukur yang konkrit bagi motivasi individu untuk mengubah tingkah laku tertentu, tanda-tanda adalah bentuk perkuatan yang positif, individu memiliki kesempatan untuk

memutuskan bagaimana menggunakan tanda-tanda yang diperolehnya dan tanda-tanda cenderung menjembatani kesenjangan yang sering muncul diantara lembaga dan kehidupan sehari-hari. *Token Economy* merupakan salah satu contoh dari perkuatan yang ekstrinsik, yang menjadikan orang-orang melakukan sesuatu untuk meraih “pemikat diujung tongkat”. Tujuan prosedur ini adalah mengubah motivasi yang ekstrinsik menjadi motivasi yang intrinsik. Diharapkan bahwa perolehan tingkah laku yang diinginkan akhirnya dengan sendirinya akan menjadi cukup mengganjar untuk memelihara tingkah laku yang baru.

f. Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini, individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam terapi ini, ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

H. Hasil Penelitian

- 1) Penelitian Sherman (1973) menyatakan bahwa metode-metode Konseling Behavioral pada umumnya membesarkan hati, baik tingkat keberhasilannya maupun efisiensinya.
- 2) Penelitian Rachman (1967) menyatakan bahwa Konseling Behavioral bukanlah Konseling yang “superfisial” jika istilah itu menyiratkan “treatment yang tidak lengkap” atau menyiratkan bahwa Konseling Behavioral hanya bisa digunakan pada “gangguan-gangguan tingkah laku tipe minor” saja. Ia menandakan pembuktian klinis dan eksperimental menunjukkan bahwa Konseling Behavioral adalah Konseling yang lengkap dan sangat mungkin diterapkan pada banyak tipe gangguan. Rachman mencatat beberapa contoh keberhasilan Konseling Behavioral pada penanganan fobia-fobia, neurosis yang disertai kecemasan yang telah lama menetap, dan berbagai gangguan lainnya seperti mengangap, enuresis, kecanduan obat, alkoholisme, homoseksualitas, dan keadaan-keadaan tegang. Ia juga menjelaskan bahwa kesembuhan tuntas atau mendekati tuntas tanpa

disertai pengetahuan terapis atau klien mengenai penyebab dasar gangguan telah dilaporkan.

- 3) Penelitian Carkhuff dan Berenson (1967) menyatakan bahwa teknik-teknik modifikasi tingkah laku cocok untuk digunakan dalam setting eksperimental, usaha-usaha perekayasaannya dan situasi-situasi dimana terdapat kekurangan waktu yang akut.
- 4) Penelitian Marquis (1974), mengutip pernyataan Krasner menyatakan bahwa pengendalian tingkah laku bukan merupakan sesuatu yang baru. Hal ini sudah ada sejak permulaan sejarah.
- 5) Penelitian Wolpe dan Lazarus menyatakan bahwa Konseling Behavioral menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap hubungan terapiutik dibandingkan dengan orientasi teoritis.
- 6) Penelitian Hackmann (1993) menyatakan bahwa konseling behavioral dalam beberapa eksperimen mampu mengatasi masalah-masalah klien yang mengalami berbagai hambatan perilaku seperti phobia, cemas, gangguan seksual, penggunaan zat adiktif, obsesi, depresi, gangguan kepribadian serta sejumlah gangguan pada anak.
- 7) Penelitian Rachman dan Wolpe (1963) menegaskan bahwa konseling behavioral tidak hanya mengatasi simptom yang bersifat permukaan saja, tetapi juga mengatasi masalah-masalah yang mendalam, bahkan dapat mengubah perilaku dalam jangka panjang.

I. Kelebihan Dan Kelemahan

1) Kelebihan

- Konseling Behavioral memiliki bermacam-macam teknik perilaku khusus yang menekankan pada pelaksanaan, yang mana praktisi menggunakan banyak strategi behavioral untuk membantu klien memformulasikan perencanaan aksi untuk mengubah perilaku.
- Konseling Behavioral mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap psikologi kesehatan. Teknik modifikasi perilaku seringkali digunakan untuk mencegah sakit, mengubah diet dan perilaku latihan.
- Konseling Behavioral menekankan pada penelitian dan penilaian hasil penanganan dan menekankan pada akuntabilitas etis.
- Konseling Behavioral merupakan cara yang sistematis, yang mana metode-metode dan teknik-teknik terapiutiknya telah menjadi subyek bagi pengujian eksperimental.
- Dalam Konseling Behavioral, klien belajar tentang sifat konseling dan prosedur yang digunakan serta keuntungan dan resikonya, sehingga klien memahami kerjasama dalam proses konseling.

2) Kelemahan

- Konseling Behavioral tidak menangani penyebab-penyebab, tetapi secara superfisial menangani gejala-gejala. Konseling Behavioral membiarkan penyebab dasar neurotik tidak tersentuh dan hanya meredakan gejala-gejala untuk sementara waktu yang memungkinkan kondisi klien menjadi lebih buruk.
- Konseling Behavioral tidak diterapkan pada individu yang taraf berfungsinya relatif tinggi. Satu keterbatasan Konseling Behavioral yang sering disebut-sebut adalah bahwa Konseling Behavioral menaruh minat pada penanganan orang-orang yang taraf berfungsinya sedang. Kadang-kadang dikemukakan bahwa orang-orang yang mencari makna dan mencapai aktualisasi diri tidak banyak dibantu oleh teknik-teknik konseling behavioral.
- Konseling Behavioral hanya bisa diterapkan pada kecemasan-kecemasan yang spesifik, fobia-fobia, dan masalah-masalah yang terbatas. Satu kritik utama yang diarahkan kepada Konseling Behavioral adalah bahwa Konseling Behavioral difokuskan hampir secara eksklusif pada penanganan gejala-gejala yang tanpak dan yang ditentukan dengan baik seperti fobia-fobia, keadaan tegang, gangguan-gangguan bicara, enuresis, kecanduan obat dan alkohol, dan masalah-masalah seksual. Masalah-masalah personal dan penyesuaian yang lebih luas, yang sering dihadapi oleh para pemraktek dalam psikoterapi tidak ditangani.
- Konseling Behavioral bisa mengubah tingkah laku, tetapi tidak bisa mengubah perasaan. Perasaan-perasaan harus diubah terlebih dahulu sebelum mengubah tingkah laku.
- Konseling Behavioral mengabaikan pentingnya hubungan konselor-klien dalam proses konseling.
- Konseling Behavioral tidak menyajikan pemahaman, Tingkah laku diubah secara langsung.
- Konseling Behavioral mengabaikan penyebab-penyebab historis dari tingkah laku sekarang.

SUMBER RUJUKAN

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy*. USA : Thomson Books/Cole

- Chaplin, JP. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi* (terj. Kartono, Kartini). Jakarta : Raja Grafindo
- Latipun, 2005. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Sommers-Flanagan, John,Rita. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice : Skills, Strategies, and Techniques*. Canada : John Wiley & Sons, Inc
- Surya, Muhammad. 1988. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori&Konsep)*. Yogyakarta : Kota Kembang
- Thompson, Rosemary. 2003. *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York : Routledge .Taylor & Francis Group.
- Walgito,Bimo. 2002. *Pengantar Psikologi*. Yogyakarta : Andi Offset

BAB IV

RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY

A. Sejarah Perkembangan

Ellis adalah seorang psikolog Amerika yang pada tahun 1955 mengembangkan REBT, ia dilahirkan dari keluarga Yahudi di Pittsburgh, Pennsylvania, dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, Ayah Ellis adalah seorang pengusaha yang sering melakukan perjalanan bisnis dan kurang memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya. Dalam otobiografinya, Ellis menyebutkan ibunya sebagai perempuan yang tenggelam dalam kesibukannya sendiri dengan kekalutan pribadi yang bersifat bipolar, dan merupakan “pengoceh yang tidak pernah mendengar orang lain”. Dia selalu ngotot dengan pendapatnya dalam banyak hal tetapi juga jarang memberikan dasar factual bagi pendapatnya itu. Seperti ayahnya, ibunya mempunyai jarak emosional dari anak-anaknya. Ellis mengatakan bahwa pada saat dia pergi sekolah, ibunya masih tidur dan pada saat pulang, ibunya sudah tidak ada di rumah. Kepahitan tentang kedua orangtuanya itu, dia malah mengambil tanggungjawab untuk mengurus saudara-saudaranya. Sebagai anak-anak, Ellis sering sakit dan menderita berbagai masalah kesehatan pada masa remajanya. Pada umur 5 tahun, dia dirawat di rumah sakit karena penyakit ginjal, kemudian juga karena penyakit amandel, yang menyebabkan infeksi kerongkongan yang parah sehingga memerlukan operasi. Dia mengatakan bahwa dia mengalami delapan kali perawatan di rumah sakit antara umur 5 sampai 7 tahun, salah satunya diantaranya dirawat selama hampir satu tahun, orang tuanya hampir tidak memberikan dukungan emosional dalam tahun-tahun itu, jarang sekali menjenguknya, Ellis mengatakan bahwa dia belajar berkonfrontasi dengan penderitaannya itu. Ellis malu terhadap perempuan, pada umur 19 tahun, telah memperlihatkan dirinya sebagai seorang terapis perilaku-kognitif, dia memaksa dirinya untuk berbicara dengan 100 orang perempuan di Bronx, Botanical Garden selama lebih dari satu bulan, dia selalu berusaha untuk menahan kekecewaan pada saat ditolak berbicara oleh perempuan.

Ellis memusatkan studinya dalam bidang psikologi klinis setelah mendapat gelar sarjana muda dalam bidang bisnis dari City university of New York pada tahun 1934. Pada tahun 1942, dia memulai studi Ph.D. dalam bidang psikologi klinis di *Teachers College, Colombia University*, yang melatih para psikologi terutama dalam pendekatan psikoanalisis. Dia meraih gelar M.A dalam psikologi klinis pada bulan Juni 1943, dan memulai dengan paruh waktu parkatek sambil melanjutkan studinya untuk mencapai Ph.D. Ellis mulai menerbitkan berbagai artikel sebelum dia memperoleh gelar Ph.D. Tahun 1946 dia menulis suatu kritikan mengenai tes kepribadian yang secara meluas menggunakan “tes pensil

dan kertas”. Dia menyimpulkan bahwa hanya *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) yang memenuhi standar instrument berbasis penelitian

Pada tahun 1947 Ellis memperoleh Doktor kehormatan di Columbia dan pada saat itu dia menyakini bahwa psikoanalisis merupakan bentuk therapy yang sangat mendalam dan sangat efektif. Seperti halnya dengan para psikolog di saat itu, dia sangat tertarik dengan teori Sigmund Freud. Dia melakukan pelatihan tambahan dalam psikoanalisis dan mulai praktek psikoanalisis klasik. Tahun 1947 Ellis mulai analisis pribadi dan Hermann Rorschach, seorang analis pelatihan terkenal pada Institut Karen Horney dan pengembang tes tesan tinta *Rorschach* (*Rorschach inkblot test*). Pada saat itu dia mengajar di New York University dan Rutgers University dan menduduki posisi pimpinan pada kedua universitas itu. Kemudian lama kelamaan kesetiaannya kepada psikoanalisis memudar

Pendekatan ini dikembangkan semenjak pertengahan tahun 1950-an oleh Albert Ellis, pendekatan ini dikenal dengan rational emotive therapy (RET). Ellis sendiri mengemukakan berbagai masalah emosional yang pernah dideritanya pada masa kecil beserta akibatnya terhadap perilakunya sendiri. Salah satunya dari masalahnya adalah perasaan takut berbicara didepan umum, untuk menanggulangi kecemasan itu Ellis mengembangkan pendekatan Kognitif-filosofis yang dikombinasikan dengan model latihan bicara dan tugas pekerjaan rumah yang mencakup bicara didepan umum, bagaimanapun tidak menyenagkannya pada pemulaan latihan itu, dengan metode tersebut Ellis berhasil menaklukkan hambatan-hambatan tersebut

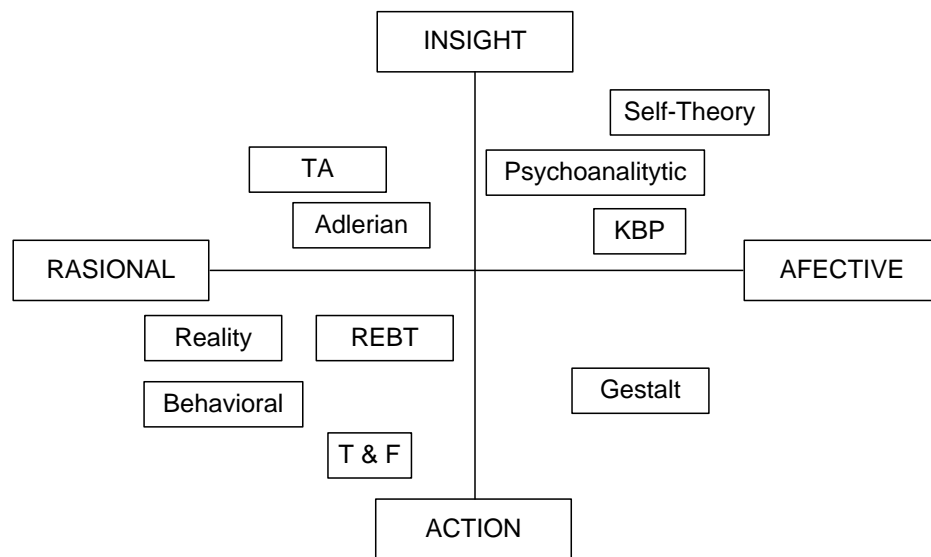
Sebagai bagian dari latihan praktek berdasar pendekatan psikoanalisis, Ellis menjalani praktek analisis selama tiga tahun, dalam praktek psikoterapinya Ellis menggunakan teknik-teknik psikoanalisis model lama. Di samping memperoleh hasil yang baik dalam praktiknya itu, Ellis merasakan ketidakpuasan dengan pendekatan itu, dia merasa jemu dengan peraturan-peraturan psikoanalisis klasik dan menjadi terapis new-Freudian. Akan tetapi, dia masih juga tidak puas dengan prakteknya itu. Oleh karena itu, dia mulai membujuk konselinya untuk melakukan sesuatu yang sangat ditakutinya untuk melakukan, seperti mengambil resiko penolakan dari orang lain yang sangat berarti baginya. Berangsur-angsur, Ellis berubah menjadi lebih elektik dan lebih aktif dan direktif sebagai seorang terapis. Ellis mengemukakan bahwa dasar falsafah REBT adalah fenomenologi. Dia percaya bahwa tidak ada sesuatu yang akan menjegkelkan seseorang, yang menyebabkan seseorang itu menjadi jengkel adalah pandangannya sendiri. Ellis mulai mendapatkan dasar kesulitan emosional dan perilaku konseli-konselinya, yaitu dalam cara mereka merespon dan menafsirkan kenyataan secara subyektif. Ini bertentangan dengan pandangan bahwa masalah individu itu disebabkan oleh situasi dalam dunia nyata.

Dalam formulasi awalnya, Ellis menekankan terapi rasional, yaitu unsur kognitif dari perilaku manusia, asumsi ini sangat bertentangan dengan asumsi yang populer pada pertengahan tahun 1950-an. Kemudian, pendekatannya itu diperluas dengan memasukkan unsur perilaku disamping unsur kognitif (Ellis, 1962). Modifikasi selanjutnya REBT ini mencakup teknik-teknik konseling perilaku seperti relaksasi, metode khayal, latihan menyerang perasaan malu. Dengan demikian, REBT ini dapat dipandang sebagai Model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komprehensif dan eklektik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. Akan tetapi pendekatan ini masih tetap mempertahankan arah pemikiran Ellis sendiri yang bersifat didaktis dan direktif, dan REBT masih tetap mempertahankan dimensi berpikir daripada dimensi perasaan.

Konseling Rasional-Emotif Behavior tergolong pada ancangan konseling yang berorientasi kognitif sejajar dengan konseling realitas yang dikembangkan oleh Glesser dengan beberapa ciri menonjol, yaitu: bersifat didaktis, aktif, direktif, menekankan situasi sekarang dan berpikir yang lebih rasional serta menekankan pada segi aksi klien. Dari situulah maka Konseling Rasional-Emotive Behavior tak ubahnya merupakan proses pemerolehan pemahaman yang sekaligus tampak pada perbuatan atau perilaku klien.

Konseling Rasional-Emotif Behavior salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan (Corey, 1982). Perkembangan dan modifikasi selalu terjadi, semula ia menekankan unsur rasional-kognitif, kemudian diperluas dengan memasukkan unsur perilaku. Selanjutnya Ellis tertarik dengan teori belajar (*conditioning*) dan berupaya menerapkannya agar klien secara langsung bisa mengubah perilakunya sendiri (*deconditioning*), yang akhirnya REBT banyak memakai teknik-teknik konseling behavioral seperti: relaksasi, didaktik, reedukasi, berkhayal, konfrontasi. Ancangan ini telah mengalami evolusi sehingga menjelma menjadi ancangan yang komprehensif dan eklektik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menilai (menimbang), menganalisis, memutuskan, dan melakukan (Corey, 1982).

Posisi Konseling Rasional-Emotif Behavior dalam model pengelompokan ancangan-ancangan konseling yang dikemukakan oleh J. Hansen, dkk (1982) terletak pada garis antara garis *rational* dan *action*, tetapi lebih dekat pada garis rasioanalnya, sebagaimana tertera pada skema di bawah ini:



Konseling Rasional-Emotif Behavior merupakan salah satu perkembangan terakhir (untuk dekade sekarang) dari behavioral klasik. Ancangan-ancangan behavioral dapat digolongkan dalam empat generasi, sedangkan REB masuk dalam generasi yang keempat. Perkembangan ancangan-ancangan konseling behavioral kontemporer dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Applied behavior analysis</i>	<i>Neobehavioristic mediational S-R model</i>	<i>Social learning theory</i>	<i>Cognitive behavior modification</i>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	--

Applied behavior analysis merupakan perluasan langsung dari teori skinner yang radikal, *the neobehavioristic mediational stimulus-respon model* merupakan pendekatan yang diturunkan dari prinsip-prinsip *classical and avoidance contioning* yang diperoleh dari **Pavlov, Guthie, Hull, Mowrer** dan **Miller**. Pada ancangan tersebut tingkah laku yang tidak tampak (*cover behavior*) sedikit mulai diperhatikan. *Social learning theory* didasarkan pada teori Bandura yang makin memetingkan proses mediasi kognitif (*cognitive mediational process*) disamping perhitungan variable stimulus dan reinforcement eksternal. *Cognitive behavior modification* merupakan pendekatan yang ditandaidengan perkembangan prosedur yang bermacam-macam, bahkan beberapa diantaranya ada di luar garis konseling behavioral. Salah satu pendekatanyang telah dikategorikan berada diluar garis behavioral adalah rational-emotif behavior.

Tumbuh kembangnya pendekatan ini bukan berarti diterima posisi oleh para pakar, melainkan timbul pertentangan diantara mereka dan hal semacam itu sangatlah wajar. Pendekatan Psikoanalitik, Eksistensial, Konseling Berpusat pada Pribadi dan Gestalt, mereka itulah yang telah menentang REB-nya Albert Ellis, sebab mereka memandang bahwa REB terlalu filosofis dan konitif menurut para pakar yang berorientasi pada afektif.

B. Hakikat Manusia

Rational emotive behavior therapy (REBT) didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi pemikiran yang rasional maupun “lurus”, serta pemikiran irrasional atau “melenceng”. Manusia memiliki predisposisi untuk self-preservation, berbahagia, berpikir, verbalisasi, mencintai, komunikasi dengan orang lain, dan bertumbuh serta mengaktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk merusak diri, menghindari pemikiran, penangguhan, pengulangan kesalahan yang terus dilakukan, takhayul, *intolerance*, perfeksionisme, dan menyalahkan diri, dan penghindaran dari aktualisasi potensi diri. Dengan memukul rata bahwa semua manusia dapat berbuat salah REBT berusaha membantu manusia agar menerima diri mereka sendiri sebagai makhluk yang akan terus membuat kesalahan namun pada saat bersamaan belajar hidup lebih damai untuk dirinya sendiri.

Ellis berasumsi bahwa kita adalah makhluk yang *berbicara pada diri sendiri, mengevaluasi diri*, dan memberikan *dukungan pada diri sendiri*. Kita mengembangkan masalah emosional dan tingkah laku apabila kita membuat kesalahan *pilihan sederhana* (hasrat untuk cinta, persetujuan, sukses). Ellis juga menjelaskan bahwa kita memiliki kecenderungan sejak kita lahir untuk tumbuh dan beraktualisasi, namun kita sering menyabotase kemajuan kita karena pola pengalihan diri yang kita pelajari (Corey & Corey, 2009).

Pandangan irasional yang merupakan sumber perilaku irasional adalah sebagai berikut:

1. Orang harus selalu dicintai dan diterima oleh setiap orang dilingkungan agar berharga
2. Orang harus memiliki kemampuan campuran dalam rangka agar berharga
3. Orang yang jahat, keji, dan kejam harus dicela dan dihukum seberat-beratnya
4. Suatu bencana besar, bila suatu peristiwa terjadi tidak seperti yang dikehendaki seseorang
5. Ketidakhahagiaan itu berasal dari luar dari individu karena itu individu tersebut tidak punya kemampuan untuk menghadapi ketidakhahagiaan tersebut
6. Orang harus terus menerus mengeluhkan dan memikirkan peristiwa yang berbahaya atau merugikan

7. Lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab dari pada menghadapinya
8. Orang perlu bergantung pada orang lain yang lebih kuat dari pada dirinya
9. Masa lalu seseorang menentukan perilaku saat ini dan tidak dapat diubah
10. Orang harus perhatian dan gelisah dengan masalah dan kondisi orang lain
11. Hanya ada satu jawaban yang sempurna untuk setiap masalah dan bencana besar jika jawaban tersebut tidak ditemukan.

Kita secara alami mempelajari keyakinan irasional dari orang lain yang signifikan selama masa kanak-kanak. Kita menciptakan dogma irrasional dan takhayul dalam diri kita sendiri. Selanjutnya kita secara aktif memperkuat keyakinan pengalihan diri melalui proses autosuggestion dan pengulangan diri dan dengan bertingkah laku seolah-olah hal tersebut berguna. Namun, adalah pemikiran irrasional yang terdoktrin lebih awal yang berulang-ulang yang menghidupkan sikap pemikiran disfungsional dan operatif dalam diri kita dan bukan karena pengulangan yang dibuat oleh orang tua kita.

Ellis menegaskan bahwa orang tidak membutuhkan harus diterima atau dicintai, meskipun kedua hal tersebut sangat dikehendaki. Terapis mengajarkan klien bagaimana merasakan lepas dari tekanan apabila mereka berada pada situasi tidak diterima atau tidak dicintai oleh orang lain. Walaupun REBT mendorong orang untuk memiliki perasaan sedih saat tidak diterima, namun REBT juga berupaya membantu klien menemukan cara mengatasi perasaan depresi yang tidak sehat, kecemasan, sakit hati, kehilangan harga diri, dan kebencian.

Ellis menegaskan bahwa menyalahkan adalah inti dari sebagian besar gangguan emosional. Oleh karenanya, untuk memulihkan diri dari neurosis atau kelainan kepribadian ini, kita sebaiknya berhenti menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya, sangat penting bagi kita untuk belajar menerima diri sendiri beserta kekurangan kita. Ellis (Ellis&Blau, 1998; Ellis&Harper, 1997) menarik hipotesis bahwa kita memiliki kecenderungan yang kuat untuk meningkatkan hasrat dan pilihan kita kedalam dogma “sebaiknya”, “harus”, “seharusnya”, tuntutan, dan perintah. Ketika kita marah, adalah ide yang bagus untuk melihat dogma tersembunyi kita “harus” dan yang mutlak “sebaiknya”. Tuntutan semacam itu menciptakan perasaan yang mengganggu dan tingkah laku disfungsional (Ellis, 2001a; Ellis & Dryden, 1997).

Berikut ini adalah sejumlah gagasan tidak rasional yang kita internalisasi dan yang tak terhindarkan lagi mengarah pada kekalahan diri (Ellis, 1994, 1997, 1999; Ellis & Dryden, 1997; Ellis & Harper, 1997).

- “Saya harus mendapatkan cinta dan pengakuan dari orang-orang penting dalam hidup saya”.

- “Saya harus mengerjakan suatu hal penting hingga selesai dan dengan sesempurna mungkin”.
- “Karena saya berkeinginan kuat agar orang lain memperlakukan saya dengan baik, maka itulah yang harus mereka lakukan pada saya”.
- “Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, itu adalah masalah dan saya tidak dapat menghadapinya”.
- “Akan lebih mudah menghindari kesulitan hidup dan tanggungjawab dibandingkan dengan melakukan hal-hal lebih yang menuntut disiplin diri”.

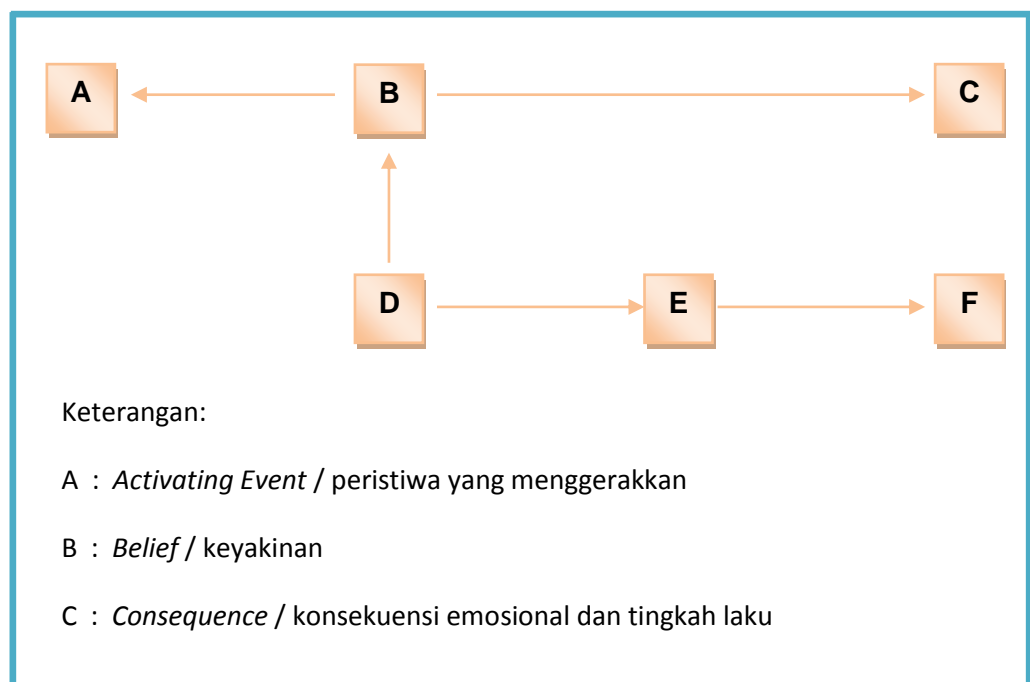
Kita memiliki kecenderungan kuat untuk membuat dan menjaga diri kita secara emosional terganggu oleh internalisasi keyakinan pengalihan diri semacam ini, yang merupakan tantangan nyata untuk diraih dan menjaga kesehatan psikologis kita yang baik (Ellis, 2001a, 2001b dalam Corey, 2009).

C. Perkembangan Perilaku

1) Struktur Kepribadian

Teori A-B-C kepribadian merupakan pusat dan praktik teori REBT. A merupakan eksistensi fakta, sebuah peristiwa, atau tingkah laku atau sikap suatu individu. C merupakan konsekuensi emosional dan tingkah laku atau reaksi individu; reaksi yang bisa berarti reaksi sehat maupun tidak sehat. A (peristiwa yang menggerakkan) tidak menyebabkan C (konsekuensi emosional). Malahan B, yang merupakan keyakinan orang mengenai A yang menyebabkan C, yaitu reaksi emosional.

Interaksi beragam komponen dapat digambarkan dalam diagram seperti ini:



Jika seseorang mengalami depresi setelah perceraian, sebagai contohnya, mungkin bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab reaksi depresif melainkan keyakinan orang tersebut mengenai kegagalan, ditolak, atau kehilangan pasangan. Ellis akan menyatakan bahwa keyakinan mengenai kegagalan dan penolakan (pada poin B) adalah penyebab utama depresi (poin C)-bukan peristiwa aktual perceraian tersebut (pada poin A). Karenanya manusia itu sendirilah yang paling bertanggungjawab menciptakan reaksi emosional dan gangguan diri mereka. Dengan menunjukan pada orang bagaimana mereka bisa merubah keyakinan keyakinan irrasional mereka yang secara langsung “menyebabkan” konsekuensi emosional yang terganggu merupakan jantung dari REBT (Ellis, 1999; Ellis&Dryden, 1997; Ellis dkk, 1997; Ellis&harper, 1997 dalam Corey, 2009).

Bagaimana gangguan emosi bisa diarahkan? Ia bisa dimulai dari kalimat “pengalahan diri” yang sering diucapkan klien berulang-ulang pada diri mereka sendiri seperti “Akulah yang bersalah atas terjadinya perceraian tersebut”, “Akulah biang keladi kegagalan dan tampaknya segala hal yang kulakukan salah”, “Aku adalah orang yang tidak patut dihargai”. Ellis berulang-ulang menunjukan poin bahwa “Anda merasakan bagaimana cara berfikir anda”. Reaksi emosional yang terganggu seperti depresi dan kecemasan dimulai dan dihidupkan terus oleh sistem keyakinan pengalahan diri klien yang didasarkan pada sesuatu yang irrasional yang ditemukan oleh klien yang incorporated dan inbehaving. Revisi A-B-Cs REBT kini mengartikan B sebagai mempercayai, mempunyai emosi dan bertindak laku. Karena keyakinan melibatkan elemen tingkah laku dan emosi yang kuat, Ellis (Corey, 2009) menambahkan kedua komponen terakhir tersebut dalam kerangka kerja A-B-C.

Setelah A, B, dan C, selanjutnya adalah D (dispute/ perselisihan). D sebenarnya merupakan aplikasi metode yang membantu klien mempertanyakan keyakinan irrasional mereka. Terdapat 3 komponen proses perselisihan ini: mendeteksi, mendebatkan, dan mendiskriminasikan. Pertama, klien belajar bagaimana mendeteksi keyakinan irrasional mereka, terutama kemutlakan “sebaiknya” dan “harus”, “pengacauan” dan “pengecewaan diri”. Selanjutnya klien mendebatkan keyakinan disfungsi mereka dengan mempelajari bagaimana secara logis dan empiris mempertanyakannya dan mendebatkannya dan menentangnya. Yang terakhir adalah klien belajar untuk mendiskriminasikan keyakinan irrasional (pengalahan diri) dari keyakinan yang rasional (menolong diri) (Corey, 2009).

Walaupun REBT menggunakan kognitif, emotif dan metode tingkah laku lain untuk membantu klien meminimalkan keyakinan irrasional mereka, ia menekankan proses perselisihan baik selama sesi terapi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Akhirnya klien sampai pada E, satu filosofi efektif yang memiliki sisi praktis. Suatu sistem keyakinan yang baru dan efektif terdiri dari penggantian pemikiran yang tidak sehat dengan pemikiran yang sehat. Jika kita berhasil melakukan hal tersebut, kita juga menciptakan F, satu perangkat perasaan baru. Bukannya merasa sangat depresi dan cemas, kita akan merasakan kekecewaan yang sehat dan kekecewaan sesuai dengan situasinya.

Pada akhirnya, restrukturisasi filosofis untuk mengubah kepribadian disfungsional kita mencakup tahapan berikut: (1) menyadari sepenuhnya bahwa kita bertanggungjawab terhadap terjadinya masalah emosi dalam diri kita sendiri, (2) menerima gagasan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengubah gangguan tersebut secara signifikan, (3) mengenali bahwa masalah emosi kita utamanya berasal dari keyakinan yang irrasional; (4) menerima keyakinan seperti adanya; (5) memandang nilai perselisihan seperti dalam keyakinan pengalihan diri; (6) menerima kenyataan bahwa apabila kita berharap adanya perubahan maka kita sebaiknya bekerja keras secara emotif dan tingkah laku untuk mengatasi keyakinan dan perasaan disfungsional dan tindakan yang menyertainya; dan (7) mempraktikkan metode REBT yang mengubah konsekuensi gangguan sepanjang hidup kita (Ellis dalam Corey, 2009).

Komponen		Proses
A	Activity / action / agent	External event
	Hal-hal, situasi, kegiatan atau peristiwa yang mengawali atau yang menggerakkan individu. (antecedent or activating event)	Kejadian diluar atau sekitar individu
Ib	Irrational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A)	Self verbalization
rB	Rational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak dan secara empirik mendukung kejadian eksternal (A)	Terjadi dalam diri individu, yakni apa yang terus menerus ia katakan berhubungan dengan A terhadap dirinya

iC	Irrational Consequences, yaitu konsekuensi-konsekuensi yang tidak layak yang berasal dari (A)	Rational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak secara empirik mendukung kejadian-kejadian eksternal (A)
rC	Rational or reasonable Consequences, yakni konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari rB=keyakinan yang rasional	
D	Dispute irrational beliefs, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertentangan (disputing)	Validate or invalidate self-verbalization: yakni suatu proses self-verbalization dalam diri individu, apakah valid atau tidak.
CE	Cognitive Effect of Disputing, yakni efek kognitif yang terjadi dari pertentangan (disputing) dalam keyakinan-keyakinan irasional.	Change self-verbalization, terjadinya perubahan dalam verbalisasi dari pada individu.
BE	Behavioral Effect of Disputing yakni efek dalam perilaku yang terjadi dalam pertentangan dalam keyakinan-keyakinan irasional diatas.	Change Behavior, yakni terjadinya perubahan perilaku dalam diri individu

Sumber: Susanto, Eko, 2008. <http://eko13.wordpress.com/2008/03/18/ciri-ciri-teori-konseling/online>. Diakses 3 Maret 2012

2) Pribadi Sehat dan Bermasalah

a. Pribadi sehat

Rumusan pribadi sehat menurut REBT, secara umum mempunyai ciri-ciri:

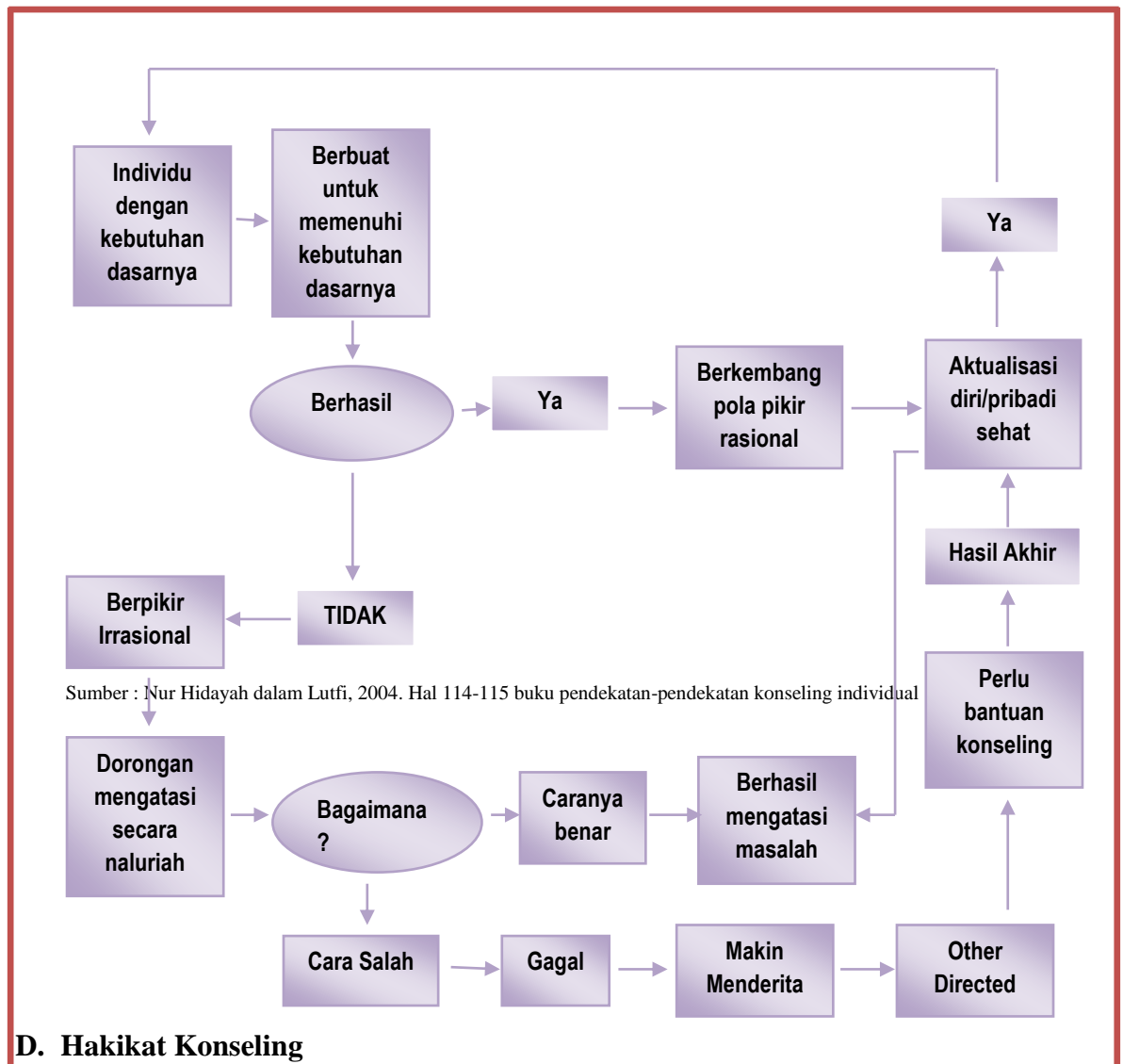
1. Kekuatan nalar atas emosi. Pribadi sehat dapat berfikir secara rasional mengatasi dorongan-dorongan emosional / perasaan sehingga pribadi itu dapat mengatasi masalah dan mengatasinya secara alamiah
2. Emosi / perasaan yang pantas (*appropriate*). Pribadi sehat ditandai adanya kontrol emosi dan peredaan tuntutan yang tidak layak, utopia dan mustahil.
3. Perilaku berencana. Pribadi sehat dapat bertindak menuju tujuan hidup secara berencana, bertambah maju dan bukan justru mengurus pengalaman masa lalu.

b. Pribadi bermasalah

Tendensi tinghakh laku individu yang malasuai membuat tiga tuntutan atau keharusan utama yaitu:

- Individu menuntut dihargai oleh orang-orang yang dianggap penting dalam hidupnya dan melakukan sesuatu yang baik secara konsisten.
- Semua orang harus memperlakukanya dengan penuh perhatian dan cinta kasih pada saat yang tepat
- Dunia haruslah menjadi tempat yang memudahkan dan mengasyikkan

Diagram : Proses Individu mengatasi masalah menurut REBT



Hakikat konseling pada pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah membantu konseli menyelesaikan masalahnya dengan mereedukasi atau menstruktur kembali kognisi dan emosi yang selama ini dianggap kurang logis.

Karakteristik konseling yang perlu dipertimbangkan bagi timbulnya perubahan yaitu:

1. Prosedur ilmiah

Hubungan konseling dilakukan dengan proses formal, berstruktur, dan berencana. Prosedur ini terutama diterapkan untuk menantang falsafah yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan anggapan irrasional yang tidak dapat dibuktikan, sepatnya pada proses kepribadian komponen D.

2. Proses edukatif-reedukatif

Konseling REBT menekankan pada penataan kembali kognisi (pandangan) dan sangat bergantung pada sisi didaktik dalam proses terapitiknya. Dilakukan dengan menstruktur kembali kognisi dan emosinya yang dianggap irrasional.

3. REBT menekankan proses *insight*

Terdapat tiga tahapan pada proses *insight* yaitu: (a) konseli menyadari bahwa ketakutan yang dihadapi karena anggapan dan keyakinannya pada sesuatu yang belum tentu benar/irrasional. (b) konseli menyadari bahwa ketakutan itu bersumber dari kesimpulan keyakinan yang keliru, karena konseli sendiri yang suka menyuntikkan *self verbalization* dalam dirinya. (c) konseli menyadari bahwa bukan jalan keluar untuk mengubah keyakinannya tentang ketakutannya, kecuali dengan jalan mengadakan *counter propoganda* oleh dirinya sendiri.

4. Aktif-direktif

Dalam hubungan konseling, konselor lebih aktif dalam membantu mengarahkan konseli menghadapi dan memecahkan masalahnya.

5. Kognitif-rasional

Hubungan yang dibentuk dalam konseling harus berfokus pada aspek kognitif konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.

6. Emotif-eksperiensial

Hubungan yang dibentuk harus melihat aspek emotif konseli pula, dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.

7. Behavioristik

Hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku konseli.

8. Kondisional

Hubungan dalam REBT dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap konseli melalui berbagai teknik kondisioning untuk mencapai tujuan konseling.

E. Kondisi Perubahan

i. Tujuan

Tujuan umum:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, dan pandangan-pandangan yang irrasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan

aktualisasinya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.

2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa benci, takut, rasa bersalah, rasa cemas, was-was sebagai konsekuensi keyakinan yang keliru dengan jalan mengajar dan melatih konseli menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan serta nilai-nilai kemampuan diri sendiri.

Tujuan khusus

3. Konseling dilaksanakan dalam rangka mencapai pribadi sehat sebagai berikut:

- a. *Self Interest*

Yaitu memberikan kemungkinan kepada konseli untuk mereorganisasikan persepsinya sendiri terhadap dirinya sehingga menumbuhkan diri sekaligus minat sosial individu.

- b. *Self direction*

Yaitu mendorong konseli untuk mengarahkan dirinya sendiri dalam arti bahwa konseli harus menghadapi kenyataan hidupnya dengan tanggungjawab sendiri bukan bergantung atau minta bantuan orang lain.

- c. *Tolerance*

Tujuannya untuk mendorong dan membangkitkan rasa toleransi konseli terhadap oranglain, meskipun ia merasa bersalah.

- d. *Acceptance of uncertainly*

Yaitu memberikan pemahaman yang rasional kepada konseli untuk menghadapi kenyataan hidup seccara logis dan tidak emosional.

- e. *Flexible*

Yaitu mendorong konseli agar luwes dalam bertindak seara intelektual, terbuka terhadap suatu masalah sehingga dapat diperoleh cara-cara pemecahannya yang mendatangkan kepuasan kepada konseli sendiri.

- f. *Commitment*

Yaitu membangkitkan sikap objektivitas dan komitmen konseli untuk menjaga keseimbangan dan lingkungannya.

- g. *Sceintific thinking*

Yaitu berfikir rasional dan objektif, bukan hanya terhadap orang lain melainkan juga terhadap diri sendiri.

- h. *Risk thinking*

Yaitu mendorong dan membangkitkan sikap keberanian dalam diri konseli untuk mengubah nasibnya melalui kehidupan nyata, meskipun belum tentu berhasil.

- i. *Self acceptance*

Penerimaan diri terhadap kemampuan dan keyakinan diri sendiri dengan senang secara eksistensial adalah sikap positif dan merupakan sasaran bagi REBT.

ii. Konselor

Dalam REBT, konselor berperan sebagai *Guru* (untuk mengajar konseli mengubah pola pikir yang irrasional ke arah pemikiran rasional), *Ahli Bahasa* (untuk membantu konseli menggunakan bahasa dengan baik pada saat diperlukan menyimbolkan pikiran-pikiran yang logis), *Modeling* (konselor sebagai contoh bagi konseli terutama bagaimana mengoperasionalisasikan pola berfikir rasional), *Penasehat* (peran ini diperlukan bagi konselor berorientasi kognitif, terutama menunjukkan pemikiran konseli yang logis), *Counter-Proogandist* (diperlukan untuk menantang *self defeating* konseli). Dalam hal ini, konselor bertugas mendorong, memberikan persuasi, dan pada saat-saat tertentu menugaskan konseli untuk mengambil alih peran konselor sebagai *Counter-Proogandist* dan konseli sendiri yang melawan *self defeating* dalam dirinya sendiri.

iii. Konseli

Peran konseli dalam REBT hampir sama seperti seorang “siswa”. Proses konseling dapat dipandang sebagai proses “redukatif” yang mana konseli belajar cara-cara mengaplikasikan pemikiran logis untuk memecahkan masalahnya. Pengalaman yang harus dimiliki konseli adalah pengalaman masa kini dan disini dan kemampuan konseli untuk mengubah pola berfikir dan emosinya yang keliru. Pengalaman sentral yang harus dimiliki konseli adalah bagaimana ia menemukan kesadaran diri dan pemahaman (*insight*).

iv. Situasi Hubungan

REBT mensyaratkan konseling perlu menciptakan hubungan baik antara konseli dan konselor. Adapun sifat-sifat hubungan yang dianggap penting adalah:

- a. Pertautan hubungan yang baik (*good rapport*)
- b. Gaya hubungan dalam REBT harus aktif, direktif dan objektif
- c. Dalam hubungan konseling, REBT menekankan pentingnya *full tolerance*, dan *unconditioning positive regard*
- d. Secara terus menerus konselor perlu menerima diri konseli sebagai seorang *worthwhile human being* (manusia hidup berharkat dan bernilai) karena *the client exist* dan bukan karena *the client accomplishment*.

F. Mekanisme Pengubahan

1) Tahap-tahap Konseling

a. Tahap pembinaan hubungan

Untuk menciptakan hubungan baik konselor perlu menampilkan sikap dasar (penerimaan, suasana hangat, ramah, akrab, dan penuh toleransi), menciptakan suasana pendukung (suasana informal-objektif dan suasana rapport), dan membuka sesi pertama atau perbincangan awal (menanyakan kerisauan atau meminta respon).

b. Tahap pengelolaan pemikiran dan pandangan

Pada tahap ini konselor berperan untuk (1) mengidentifikasi, menerangkan, menunjukkan masalah (A – B - C) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya, (2) mengajar dan memberikan informasi (menjelaskan kepada konseli seluk beluk kerisauannya, menjelaskan B – Bir dan Br -, serta peran A dan C di dalamnya), (3) mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan – dari Bir ke Br -, mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling yang bersangkutan yaitu apa yang ingin dicapai dalam konseling), (4) menerapkan berbagai teknik *debate* dan *dispute*, seperti: mempropogandakan berfikir ilmiah, mengkonfrontasikan, dan menantang, merestruktur kognitif dan menghentikan cara berfikir lama (Bir).

c. Tahap pengelolaan emotif dan afektif

Selanjutnya konselor memusatkan perhatian pada “menggarap emosi dan afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan Bir ke arah Br. Dalam tahap ini konselor meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada diri konseli, memelihara suasana konseling (misalnya dengan menggunakan teknik humor, membacakan kata-kata mutiara), dan melaksanakan teknik-teknik relaksasi, seperti pelenturan otot, teriakan kuat, mengheningkan cipta, dan lain-lain.

d. Tahap pengelolaan tingkah laku

Jika konseli telah menampakkan isyarat bahwa ia sepakat atas arah perubahan, ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil, dan sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap memasuki tahap selanjutnya yaitu pengelolaan tingkah laku konseli. Di tahap ini konselor dianjurkan untuk berbuat dan memberikan nasehat, menunjukkan contoh perilaku yang pantas atau teknik modeling, serta mengajak konseli mengikuti contoh, mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan dan mengajak serta menuntun konseli merumuskan kalimat-kalimat rasional untuk “atribut” dirinya atau “berbisik diri”.

2) Teknik-teknik Konseling

REBT adalah multimodal dan integratif. REBT secara umum dimulai dari perasaan klien yang terganggu dan secara intensif mengeksplorasi perasaan tersebut berkaitan dengan pemikiran dan tingkah laku. Terapis menggunakan beragam tehnik kognitif, afektif, dan tingkah laku, menyusunnya demi kepentingan individu klien (Kwee&Ellis, 1997). Tehnik tersebut diaplikasikan pada treatment bermacam-macam masalah klinis umum semacam kecemasan, depresi, kemarahan, masalah perkawinan, ketrampilan interpersonal yang kurang, kegagalan orang tua, kelainan kepribadian, kelainan kompulsif-obsesif, kelainan makan, kelainan psikomatik, kecanduan, dan kelainan psikotis (Corey, 2005, Bab 8). Apa yang menyertainya adalah ringkasan singkat tehnik tingkah laku, emotif, dan kognitif utama yang digambarkan Ellis (Ellis, 1994, 1999; Ellis&Crawford, 2000; Ellis&Dryden, 1997; Ellis&MacLaren, 1998; Ellis&Velten, 1998).

Praktisi REBT biasanya menggabungkan kekuatan **metodologi kognitif dalam proses terapeutik**. Mereka mendemonstrasikannya pada klien secara cepat dan langsung, apa saja yang mereka terus katakan pada klien. Selanjutnya mereka mengajari klien cara mengatasi pernyataan diri tersebut sehingga mereka tidak lagi meyakinkannya, mendorong mereka menerapkan filosofi yang berdasarkan pada realitas. REBT sangat bergantung pada pemikiran, perselisihan, debat, tantangan, interpretasi, penjelasan, dan pengajaran. Berikut sejumlah tehnik kognitif yang tersedia bagi terapis:

- ***Persoalan Keyakinan yang Tidak Rasional (Disputing irrational belief)***. Metode REBT kognitif yang paling umum adalah terapis yang secara aktif mempersoalkan keyakinan tidak rasional klien dan mengajari mereka cara mengatasi tantangan tersebut sendiri. Klien mengatasi masalah “harus”, ”seharusnya”, “sebaiknya” sampai mereka kehilangan kepercayaan terhadap keyakinan yang tidak rasional, atau paling tidak hingga keyakinan tersebut luntur. Berikut adalah sejumlah contoh pertanyaan atau pernyataan yang perlu dipelajari klien; “Mengapa orang harus memperlakukan saya secara adil?”, “Bagaimana saya bisa gagal total saat saya tidak berhasil melaksanakan tugas penting yang saya lakukan?”, “Jika saya tidak mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, akan sangat mengecewakan, walaupun saya bisa bertahan. “Jika hidup tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan saya, hal ini bukanlah kekacauan, hanya sekedar ketidaknyamanan saja”.
- ***Mengerjakan kognitif homework***. Klien REBT diharapkan membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan absolut mereka, dan mempertentangkan keyakinan-keyakinan tersebut. Mereka sering

mengisi formulir Self- help REBT (yang digandakan dalam buku Manual Siswa). Penugasan homework behavior merupakan cara melacak absolutisme “harus” dan “sebaiknya” yang merupakan bagian dari internalisasi pesan diri. Sebagian dari homework behavior terdiri atas penerapan teori A-B-C terhadap banyak permasalahan yang dihadapi klien sehari-hari. Terapis REBT sesungguhnya mengajarkan klien bagaimana berfikir secara berbeda, atau membuat contoh permodelan, sebagaimana bertentangan dengan bentuk terapi tingkah laku kognitif lain.

Dalam melaksanakan pekerjaan rumahnya, klien didorong untuk menempatkan diri dalam situasi yang penuh resiko yang memungkinkan mereka mempertanyakan keyakinan diri mereka yang terbatas. Sebagai contohnya, seorang klien yang memiliki bakat akting yang takut untuk berakting di depan penonton karena takut gagal mungkin bisa diminta untuk melakukan peran kecil di panggung. Klien diinstruksikan untuk mengganti pernyataan diri yang negatif seperti “Saya akan gagal”, “Saya akan terlihat bodoh”, atau “Tidak seorangpun yang akan menyukai pertunjukanku” dengan pesan yang lebih positif seperti “Meskipun saya nanti bertingkah bodoh, namun hal itu tidak akan membuat saya jadi orang bodoh. Saya bisa berakting. Saya akan melakukan yang terbaik saya saya bisa lakukan. Akan sangat menyenangkan disukai, namun tidak semua orang akan menyukai saya, dan itu bukan akhir segalanya”.

Teori yang mendasari homework behavior tersebut adalah bahwa klien sering berperilaku negatif, pemenuhan ramalan diri, dan gagal karena mereka mengatakan pada diri mereka sendiri bahwa mereka akan gagal. Klien didorong untuk melakukan tugas tertentu selama berlangsungnya sesi, khususnya pada situasi sehari-hari antar sesi. Dengan cara ini klien perlahan (namun pasti) belajar mengatasi kecemasan dan mempertanyakan pemikiran tidak rasional yang mendasar. Karena terapi dipandang sebagai proses pendidikan, klien juga didorong untuk membaca buku REBT self-Help seperti buku Ellis berjudul *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable* (1999). Mereka juga mendengar dan mengevaluasi rekaman sesi terapi mereka sendiri. Membuat perubahan adalah suatu kerja keras, dan bekerja di luar sesi benar-benar merupakan sesuatu yang sangat berharga untuk merevisi pemikiran, perasaan, dan tingkah laku klien.

– ***Mengubah bahasa seseorang (Changing one's language)***. REBT menyatakan bahwa bahasa yang tidak tepat adalah salah satu penyebab proses pemikiran yang terdistorsi. Klien mempelajari bahwa “harus”, “seharusnya”, dan “sebaiknya” dapat digantikan dengan “lebih dari pada”. Dari pada mengatakan “akan sangat kacau bila...”, klien belajar

untuk mengatakan “akan kurang baik kiranya...” klien yang menggunakan pola bahasa yang merefleksikan ketidakberdayaan dan penyalahan diri bisa belajar menerapkan pernyataan diri yang baru, yang membantu mereka berfikir dan bertindak secara berbeda. Sebagai konsekuensinya, mereka juga mulai merasakan perbedaannya.

– ***Menggunakan humor (Using Humor)***. REBT menyatakan bahwa gangguan emosi sering disebabkan oleh terlalu seriusnya seseorang menganggap sesuatu dan kehilangan perspektif humor terhadap peristiwa hidup. Humor menunjukkan kemustahilan beberapa gagasan yang dihadapi klien, dan humor bisa sangat berharga untuk membantu klien lebih santai dan tidak menganggap terlalu serius masalah hidup. Ellis (2001a) sendiri cenderung menggunakan humor untuk menghindari pemikiran berlebihan yang mengakibatkan klien mengalami kesulitan. Dalam loka karyanya dan dalam sesi terapinya, Ellis secara khusus menggunakan lagu humor dan disitu dia mendorong orang untuk menyanyikannya dalam kelompok saat mereka merasa depresi dan cemas (Ellis, 1999, 2001a, 2001b).

Praktisi REBT juga **menggunakan beragam prosedur emotif**, termasuk penerimaan tanpa syarat, permainan peran emotif rasional, permodelan, pembayangan emotif-rasional, dan latihan mencegah malu. Klien diajari untuk menghargai penerimaan diri tanpa syarat. Walaupun tingkah laku mereka mungkin sulit diterima, namun mereka bisa memandang diri mereka sebagai orang yang berharga.

Walaupun REBT menerapkan beragam strategi terapeutik yang emotif dan kuat, REBT juga menerapkan beragam cara selektif dan diskriminatif. Strategi-strategi tersebut dipergunakan pada terapi dan sebagai *homework behaviors* sehari-hari. Tujuan mereka tidaklah sekedar memberi pengalaman menghilangkan emosi namun untuk membantu klien mengubah sejumlah pemikiran mereka, emosi mereka, dan tingkah laku mereka (Ellis, 1996, 1999, 2000b, 2001b; Ellis&Dryden, 1997). Marilah kita melihat beberapa tehnik terapeutik emotif dan evokatif secara lebih mendetail.

– ***perbandingan emotif-rasional (Relation emotive-imagery)***. Teknik ini merupakan bentuk praktik mental yang dirancang untuk menciptakan pola emosi baru. Klien membayangkan diri mereka berfikir, merasakan, dan bertingkah laku persis seperti cara berfikir, merasakan, dan bertingkah laku yang mereka kehendaki dalam kehidupan nyata (Maultsby, 1984). Mereka juga ditunjukkan bagaimana cara membayangkan salah satu hal terburuk yang mungkin terjadi pada mereka, bagaimana merasakan marah yang tidak sehat terhadap satu situasi, bagaimana merasakan perasaan tersebut secara intens, dan

kemudian mengubahnya menjadi perasaan negatif yang sehat (Ellis, 1999, 2000a). Saat klien mengubah perasaan mereka terhadap kesengsaraan tersebut, maka mereka akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengubah tingkah laku mereka dalam situasi. Teknik semacam itu sangat bermanfaat diterapkan pada interpersonal dan situasi lain yang problematis bagi individu. Ellis (2001a, 2001b) menyatakan bahwa jika kita tetap berlatih pembandingan REBT berapa kali seminggu selama beberapa minggu, kita bisa mencapai titik dimana kita tidak lagi akan merasa marah apabila terjadi peristiwa negatif. (jika anda tertarik pada ilustrasi pembayangan emotif rasional, lihat Ellis, 2001a, 2001b).

– ***Bermain Peran (Role Playing)***. Ada komponen emosional dan tingkah laku dalam permainan peran. Terapis sering menginterupsi untuk menunjukkan pada klien bahwa apa yang mereka katakan sendiri pada klien untuk mengubah perasaan tidak sehat mereka menjadi perasaan yang sehat. Klien bisa melatih beberapa tingkah laku yang diperlukan dalam situasi tertentu. Fokusnya adalah pada keyakinan tidak rasional yang berhubungan dengan perasaan yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya, Seorang wanita mungkin akan membatalkan keinginannya untuk mendaftar sarjana karena takut tidak akan diterima. Pemikiran tidak akan diterima saja di sekolah tersebut akan memunculkan perasaan “bodoh”. Dia bermain peran seolah-olah sedang melakukan wawancara dengan dekan kampus tersebut, mencatat kecemasannya dan keyakinan khusus yang menyebabkannya, dan juga mempertanyakan keyakinan bahwa dia mutlak harus diterima dan tidak memperoleh penerimaan tidak berarti bahwa dia bodoh dan tidak kompeten.

– ***Latihan menanggulangi malu (Shame attacking-exercise)***. Ellis (1999, 2000a, 2001a, 2001b) telah mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi malu karena melakukan hal tertentu. Dia berfikir bahwa kita bisa dengan keras kepala menolak untuk merasa malu dengan berkata pada diri kita sendiri bahwa bukan hal yang menyedihkan jika seseorang menngira bahwa kita bodoh. Tujuan utama latihan ini yang secara khusus melibatkan komponen emotif dan tingkah laku, klien bekerja agar merasa tidak malu dan jika orang lain tidak berpendapat serupa. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggungjawab dewasa serta membantu klien memandang bahwa sebegini besar perasaan mereka tentang rasa malu berhubungan dengan cara mereka mengenali kenyataan. Klien mungkin akan menerima penugasan homework behavior dengan mengambil resiko melakukan sesuatu yang mereka takuti karena memikirkan perasaan orang terhadap apa yang dilakukannya. Pelanggaran kecil terhadap kesepakatan sosial seringbisa menjadi katalis yang baik. Contohnya, klien mungkin pernah berteriak di stasiun kereta api atau halte bis, mengenakan pakaian dengan

desain yang mencolok yang menarik perhatian, menyanyi dengan keras, dan menanyakan pertanyaan bodoh pada dosen. Dengan melaksanakan latihan seperti itu, klien akan menyadari bahwa orang lain tidaklah terlalu peduli dengan apa yang mereka kerjakan. Klien bekerja sendiri agar dia tidak merasa malu atau dipermalukan, bahkan saat mereka menyadari bahwa beberapa tingkah laku mereka akan membuat orang berfikir aneh. Mereka terus melanjutkan latihan ini hingga mereka menyadari bahwa perasaan malu mereka muncul dari diri sendiri dan hingga mereka mampu bertingkah laku lebih baik. Klien pada saatnya akan memahami bahwa tidak akan ada gunanya meneruskan menggubris reaksi atau pemikiran orang lain yang akan menghambat mereka melakukan sesuatu yang mereka kehendaki.

- *Menggunakan kekuatan dan tenaga (Use of force and vigor)*. Ellis telah menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai satu cara untuk membantu klien berpindah dari berwawasan intelektual menjadi berwawasan emosional. Klien juga ditunjukkan caranya melakukan dialog memaksa dengan diri mereka sendiri dimana mereka bisa mengekspresikan keyakinan tak dibenarkan dan kemudian dengan kekuatan penuh mempertanyakannya. Terkadang terapis akan melakukan permainan peran terbalik dengan secara keras berpegang teguh pada filosofi pengalihan diri klien. Selanjutnya, klien diminta untuk memperdebatkannya dengan terapis dalam upaya untuk membujuknya meninggalkan gagasan disfungsional tersebut. Desakan dan kekuatan merupakan bagian dasar latihan pencegahan malu.

Praktisi REBT sebagian besar menggunakan prosedur terapi tingkah laku standar, khususnya pengondisian, prinsip manajemen diri, terapi sistematis, tehnik relaksasi, dan permodelan. Homework behavior yang dilaksanakan dalam situasi kehidupan nyata sangatlah penting. Penugasan tersebut dilaksanakan secara sistematis dan dicatat serta dianalisis dalam sebuah formulir. Banyak sekali yang melibatkan terapi, pelatihan ketrampilan, serta pelatihan asertif. Klien REBT dipacu untuk menyembuhkan diri secara perlahan dan menampilkan suatu hal yang paling ditakuti klien dengan kondisi nyaman. Sebagai contohnya, orang yang takut naik elevator mungkin akan bisa mengurangi rasa ketakutannya dengan cara naik turun elevator 20 atau 30 kali sehari. Klien sesungguhnya melakukan hal baru yang sulit, dan dengan cara ini mereka menggunakan wawasan mereka dalam bentuk tindakan kongkrit. Dengan bertindak secara berbeda, mereka juga cenderung menggabungkan keyakinan fungsional.

G. Hasil Penelitian

1. Penelitian tesis Sakdiyah. R. 2009 pada siswa SMP Negeri 6 Malang membuktikan bahwa penerapan konseling REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri, “terjadi perubahan yang signifikan pada siswa antara sebelum diberi perlakuan dengan sesudah mendapat perlakuan teknik DIBS. Ini dapat terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan siswa, dimana siswa yang kategori percaya dirinya rendah dari 6 siswa (60%) berkurang menjadi 2 siswa (20%), kategori percaya diri sedang yang sebanyak 3 siswa (30%) meningkat menjadi 5 siswa (50%) dan kategori percaya diri tinggi sebanyak 1 siswa (10%) meningkat menjadi 3 siswa (30%).
2. Penelitian menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok Rational Emotive Behavior efektif menurunkan stres dalam belajar siswa kelas X SMAN 10 Malang Sampoerna Academy.

H. Kelemahan Dan Kelebihan

1. Kelemahan:

Satu keterbatasan yang paling menonjol barangkali terletak pada sifatnya yang kurang memberikan perhatian pada sejarah konseli dan bergerak terlalu cepat untuk mendorong perubahan. Ini tentu saja menuntut konselor untuk benar-benar memiliki pemahaman yang memadai tentang konseli sebelum mereka mengarahkan konseli menuju perubahan. Penggunaan teknik konfrontasi juga berpotensi menjadi faktor yang melemahkan pendekatan ini. Jika konseli merasa bahwa ia tidak didengarkan dan diperhatikan, ada kemungkinan mereka akan menjadi resistan dan mengakhiri proses konseling secara prematur. Konselor REBT ada kemungkinan menggunakan kekuasaan secara salah ketika mereka mendesakkan pemikiran mereka pada konseli tentang apa yang mereka yakini sebagai keyakinan atau pemikiran yang rasional. Berkenaan dengan sifat direktif dari pendekatan ini, adalah penting bagi para konselor REBT untuk memahami diri mereka sendiri dengan baik dan tetap menjaga untuk tidak memaksakan filsafat hidup mereka pada konseli. Karena konselor memiliki power dalam pendekatan yang bersifat direktif, maka mungkin saja secara psikologis ini membahayakan konseli dibandingkan dengan pendekatan lain yang nondirektif.

2. Kelebihan:

REBT sangat fleksibel sehingga digunakan dalam berbagai macam cara dengan berbagai macam populasi konseli. REBT juga sangat baik untuk diadministrasikan sebagai pendekatan dalam konseling kelompok dan sangat efektif untuk menangani berbagai konflik dalam keluarga dan

perkawinan. Secara khusus, REBT dapat diterapkan secara efektif untuk menangani kesulitan-kesulitan kognitif, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan distress psikologis dan psikopatologi, serta untuk berbagai gangguan emosi dan perilaku seperti agresi, kecemasan, depresi, hiperaktif, kecanduan alkohol, dan kegemukan khususnya pada kelompok populasi anak-anak. REBT merupakan model pendekatan konseling yang sangat efisien jika konselor memiliki keahlian untuk menerapkannya dengan trampil. Ini tentu saja akan lebih baik bagi konseli karena ia segera dapat mengubah hidupnya menjadi lebih baik dan lebih bahagia. REBT juga mengajar konseli untuk menolong dirinya sendiri, bahkan tanpa intervensi langsung dari konselor (Corey, 2009). Teori REBT cukup jelas dan langsung. Karena menggunakan banyak teknik intervensi, REBT sangat mungkin untuk diadaptasikan dengan berbagai macam konseli dan masalah, di samping untuk tujuan pencegahan, pendidikan psikologis, dan penanganan gangguan. Pendekatan ini juga telah banyak mendapatkan dukungan hasil-hasil penelitian yang membuktikan keefektifannya.

SUMBER RUJUKAN

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Fauzan, Lutfi. 2004. *Pendekatan-pendekatan Konseling Individual*. Malang: Penerbit Elang Mas
- Darminto. 2010. *Teori-Teori Konseling "Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orintasi Teori dan Praktek*. Surabaya: UNESA University
- Ellis. 1962. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Secaucus NJ: Lyli Stuart
- Ellis. 1989. *In Effective Consumerism In The Cognitive-Behavioral Therapies and I n General Psychotherapy, In Dryden and Trower (eds) Cognitive-Psychotherapy Stasis and Change*. London: Cassell
- Ellis. 1991. *The Revised ABC's of Rational-Emotif Therapy "Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 9;139-172
- Ellis. 1995. *Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 13, (2), 85-89.
- Ellis. 1995. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psychotherapies*, 5th. Pp. 162-196. Itasca, Illinois; F.E Peacock. Publishers, Inc.

- Ellis & Dreyden. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York:
- Susanto, Eko. 2013. *Ciri-ciri Teori Konseling (online)*. <http://eko13.wordpress.com/2008/03/18/ciri-ciri-teori-konseling/>. Diakses 3 Maret 2017
- Sakdiya. R. 2009. *Penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP Negeri 6 Malang*. Malang: Tesis tidak diterbitkan
- Widyaningsih. E. 2015. *Efektivitas Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Menurunkan Stres Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Sampoerna Academy. (Online)*, Malang: Tesis tidak diterbitkan, diakses 1 Maret 2017

BAB V

REALITA

A. Sejarah Perkembangan

Konseling realita pada hakikatnya menentang pendekatan konseling lain yang memperlakukan klien sebagai individu yang sakit. Diketahui bahwa konseling ini sangat populer dikalangan petugas bimbingan sekolah dan tempat-tempat rehabilitasi. Disamping itu konseling realita memerankan konselor sebagai guru yang menciptakan kondisi yang kondusif mengajar, dan memberi contoh, serta mengajak klien untuk menghadapi realita.

Oleh karena setiap orang, termasuk siswa, selalu dihadapkan pada kenyataan (realita) hidup, maka pendekatan ini tepat untuk dipelajari dan dikuasai untuk diterapkan oleh konselor. Konselor mengajarkan tingkah laku yang bertanggungjawab. Dengan demikian konselor yang berkesempatan mempelajarinya akan memiliki kemampuan untuk melaksanakan konseling individual berdasarkan pada pendekatan realita.

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925 dan menghabiskan masa anak-anak dan remajanya di Cliveland, Ohio. Ia memperoleh gelar sarjana muda dalam bidang rekayasa kimia, sarjana psikologi klinis dan dokter dari Case Western Reserve University.

Pada tahun 1957 Glasser menduduki posisi kepala psikiatri di California, menangani kenakalan remaja putri di Ventura. Ia mulai menerapkan konsep-konsepnya yang telah dimulai di V. A. Hospital. Ia menerapkan program yang menempatkan tanggungjawab situasi sesaat bagi remaja-remaja putri ini dan tanggungjawab atas masa depannya. Aturan-aturan pada lembaga ini diperbaharui yakni mengutamakan kebebasan dan memperlunak konsekuensi dari pelanggaran. Bila remaja putri ini melanggar peraturan tidak dihukum namun juga tidak diampuni. Alih-alih menghukum atau mengampuni, diberikan tanggungjawab pribadi dan ditanyakan tentang rencana-rencana selanjutnya dan dicari kesepakatan atas tingkah laku mereka yang baru. Atas dasar semua ini, Glasser mengharap stafnya untuk melaksanakan penyembuhan melalui terlibat dalam kehidupan klien, memberikan bantuan dengan penuh pujian yang ikhlas. Program ini terlaksana, staf antusias, remaja-remaja putri ini hidup dengan harapan-harapan positif dan ternyata 20% mereka sembuh.

Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep *Reality Therapy* melalui bukunya yang pertama yaitu *Mental Health or Mental Illness* dan konsep ini diperluas, diperbaiki dan disusun pada penerbitan tahun 1965 yaitu dengan judul *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Tidak lama setelah penerbitan buku yang kedua ini Glasser membuka *Institute of Reality Therapy* yang dipakai untuk melatih profesi-profesi layanan kemanusiaan. Atas suksesnya ini sekolah-sekolah membutuhkan konsultasi Glasser, dan ia dapat menyesuaikan dengan prosedur-prosedurnya dengan seting sekolah. Ia mempublikasikan ide ini

dalam *School Without Failure* (1969) dan mendirikan *Educational Training Centere* yang di dalamnya guru-guru mendapatkan latihan konseling realita.

Dua buku yang terbit berikutnya, yakni *The Identity Society* (1972) dan *Positive Addiction* (1976). Dalam membahas tingkahlaku manusia pendekatan ini lebih dari pendekatan kontemporer lainnya. Pendekatan ini dapat dipergunakan untuk mencegah masalah emosional dan tingkahlaku.

B. Hakikat Manusia

Perilaku manusia digerakkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis maupun kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis untuk bertahan hidup sedangkan kebutuhan psikologis untuk memiliki, berkuasa, kebebasan, kesenangan. Pandangan William Glasser terhadap hakikat manusia adalah:

1. bahwa manusia mempunyai kebutuhan yang tunggal yang hadir di seluruh kehidupannya sehingga menyebabkan dia memiliki keunikan dalam kepribadiannya.
2. setiap orang memiliki kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai pola-pola tertentu menjadi kemampuan aktual karena dia dapat menjadi seorang individu yang sukses.
3. setiap potensi harus diusahakan untuk berkembang dan terapi realitas berusaha membangun anggapan bahwa tiap orang akhirnya menentukan nasibnya sendiri.

Walaupun glasser tidak memaparkan idenya menjadi pokok pikiran, namun ide-idenya dapat disaripatkan menjadi sejumlah pokok pikiran sebagai berikut ini. Terdapat perubahan mengenai penggunaan istilah terapi dengan istilah konseling. Pada awalnya dikatakan terapi realita, namun untuk keperluan praktis dan dikenal konselor dengan istilah konseling realita. Berikut ini adalah pengembangan mengenai pandangan William glasser Terhadap hakikat manusia:

1. Konselor umumnya memandang individu atas dasar tingkah lakunya. Hal ini tidak berarti memandang tingkah laku atas dasar model stimulus-respon sebagaimana yang dilakukan pendekatan behavior, atau melihat tingkahlaku secara fenomenologis sebagaimana penganut konseling berpusat pada pribadi (*person centered*). Pendekatan realita memandang tingkah laku berdasarkan pengukuran obyektif, yang disebut realita. Ia berupa realitas praktis dari realita moral.
2. Manusia memiliki kebutuhan psikologis tunggal yang disebut kebutuhan akan identitas. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan merasa adanya keunikan, perbedaan, dan kemandirian. Kebutuhan ini bersifat universal diantara semua budaya. Glasser menyebut dua identitas yang berlawanan yakni identitas berhasil dan identitas gagal.
3. Dalam merumuskan identitas, orang lain memerankan peranan penting dalam membantu melihat diri sendiri sebagai orang yang sukses atau gagal. Seseorang yang memiliki dan dapat menerima cinta berkaitan

secara langsung dengan identitas berhasil, sebaliknya berkaitan dengan identitas gagal. Sejalan dengan pandangan ini, dasar konseling realita adalah membantu klien mencapai kebutuhan untuk dicintai dan mencintai serta kebutuhan untuk merasa kita berharga bagi diri sendiri dan bagi orang lain.

4. Pandangan terhadap hakikat manusia mencakup pernyataan bahwa manusia memiliki 3 kekuatan untuk tumbuh yang mendorong menuju ke identitas sukses. Sebagaimana yang ditulis Glasser dan Zunin: “Kita yakin bahwa setiap manusia memiliki kekuatan untuk tumbuh dan sehat. Pada dasarnya, orang ingin mengisi dan memuaskan identitas sukses, menampilkan tingkah laku yang bertanggungjawab, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik”. Penderitaan pribadi banyak dapat diatasi atau diubah dengan mengubah identitas. Sudut pandang ini menyiratkan bahwa oleh karena individu dapat mengubah sebagaimana mereka hidup, merasakan dan bertindak laku, maka mereka dapat pula mengubah nasib mereka. Pengubahan identitas merupakan bagian dari pengubahan tingkah laku.
5. Sejalan dengan pokok pikiran butir 4, kekuatan tumbuh bukanlah pembawaan. Dalam hal ini Hansen et.al. (1982) menyatakan bahwa orang tidak dibawai kemampuan untuk memuaskan kebutuhan; pemuasan kebutuhan merupakan tingkah laku yang harus dipelajari. Proses belajar dimulai sejak dini, terutama menjadi kritis disekitar anak menjelang masuk sekolah. Dalam hal ini peranan keterlibatan orang tua menjadi sangat diharapkan. Orang tua yang bertanggungjawab membuat keterlibatan dengan anak-anak mereka melalui cinta, mengajar, disiplin, dan percontohan (*modeling*). Biasanya tugas terakhir, percontohan menjadi tugas yang paling sulit dilakukan orang tua, namun harus dilakukan.
6. Konseling realita tidak terikat pada filsafat deterministik dalam memandang manusia, tetapi membuat asumsi-asumsi bahwa pada hakikatnya manusia mengarahkan diri sendiri. Prinsip ini berarti mengakui tanggungjawab setiap orang untuk menerima akibat dari tingkah lakunya. Dengan kata lain, orang akan menjadi apa yang ia inginkan untuk menjadi bertanggung jawab. Ia memiliki motivasi untuk tumbuh, bukan ditentukan oleh penentu-penentu yang telah ada.
7. Realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3 R: *Right*, *Responsibility*, dan *Reality*.
 - a. *Right*: Adalah kebenaran dari tingkah laku seseorang dengan standar norma yang berlaku baik itu norma agama hukum dan lain-lain
 - b. *Reality*: adalah kenyataan yaitu individu bertindak laku sesuai dengan kenyataan yang ada

- b. *Responsibility*: adalah bertanggung jawab yaitu tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain

C. Perkembangan Perilaku

1. Struktur Kepribadian

Konseling realita mengidealkan tingkah laku sebagai individu yang terkecukupi kebutuhannya akan cinta, dan harga diri. Setiap orang belajar untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang pada gilirannya akan mengembangkan tingkah laku yang normal yakni yang bertanggungjawab dan berorientasi pada realita serta mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil atau sukses. Dua hal pokok mengenai perkembangan tingkah laku yang bertanggungjawab adalah mengenai pemenuhan dasar dan identitas berhasil atau sukses.

a. Pemenuhan Kebutuhan Dasar

Glasser berpandangan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar (cinta dan harga diri) merupakan peristiwa belajar. Dalam kaitan ini Glasser menekankan peristiwa belajar pada usia 2 sampai 5 tahun dan 5 sampai 10 tahun (Corey, 1982). Hansen (1982) menggaris bawahi pendapat Glasser bahwa waktu belajar yang utama adalah ketika anak mulai masuk sekolah dimana ia mulai memasuki masa kritis dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan intelektual, verbal, dan sosial. Keterampilan ini akan memberi alat bagi manusia dalam mengidentifikasi diri sendiri sebagai manusia yang berhasil atau manusia yang gagal. Masa tersebut berdekatan dengan masa awal anak-anak terlibat dalam struktur sosial yang memiliki pengaruh penting pada pembentukan kepribadian, yakni keluarga dan sekolah.

Oleh karena kemampuan untuk menemukan kebutuhan harus dipelajari, maka orang tua bertanggung jawab mengajar anak-anak mereka mengembangkan keterampilan, terutama pada usia 2 sampai dengan 5 tahun. Pada usia ini anak harus siap mempelajari keterampilan sosial, verbal dan intelektual yang berguna dalam memuaskan kebutuhan mereka. Hal ini dapat terpenuhi melalui hubungan yang penuh cinta dengan orang tua yang bertanggungjawab. Orang tua yang bertanggung jawab akan membuat keterlibatan dengan anaknya melalui cinta, mengajar, disiplin, dan contoh. Perwujudan lainnya orang tua harus banyak memberi kesempatan pada anak untuk terlibat dengan orang lain. Kontak dengan orang lain akan memberikan kesempatan mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi. Dengan begitu mereka juga akan belajar mengalami akibat-akibat langsung yang bersifat alami dari tingkah laku mereka, bukan melindungi dari akibat frustrasi menghadapi kehidupan sehari-hari.

Usaha orang tua yang utama adalah mengajar bagaimana berbicara dan mendengarkan. Keterampilan verbal penting bagi anak untuk kontak sosial yang diperlukan dalam memuaskan kebutuhan mencintai dan dicintai. Syarat utama keterlibatan ini bahwa anak merasa dicintai. Syarat kedua bahwa anak merasa berharga. Oleh karena anak-anak akan banyak menghabiskan waktu di sekolah

Glasser yakin bahwa sekolah dapat menjadi instrumen dalam membantu anak mengembangkan identitas berhasil. Sekolah berperan melanjutkan proses belajar menemukan kepuasan kebutuhan. Glasser menekankan bahwa guru harus terlibat dengan murid-muridnya, memberi pendidikan yang cocok, dan memberi banyak pengalaman berhasil. Sejalan dengan pertumbuhan lingkungan, anak akan merasakan kebutuhan-kebutuhan mereka dan akan mengembangkan identitas sukses atau berhasil.

b. Identitas Berhasil

Ibarat mata uang, maka identitas ini ibarat sisi lain dari terpenuhinya kebutuhan. Orang yang telah terpenuhi kebutuhannya akan dapat memerintah kehidupannya sendiri menggunakan prinsip 3 R (*Right, Responsibility, dan Reality*).

- (1) *Right*, yang dimaksud Glasser ada ukuran atau norma yang diterima secara umum dimana tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang berfungsi penuh memiliki kapasitas untuk mengoreksi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui membandingkan dengan ukuran dan mampu menghadiahi diri sendiri bila ia mampu bertingkahtaku dalam acara yang diterima umum. Pertimbangan-pertimbangan nilai merupakan bagian (telah menjadi milik) kognitif pada orang yang bertanggung jawab. Tanpa menilai tingkahtaku sendiri sebagaimana adanya: benar atau salah, baik atau buruk, orang akan berbuat semauanya sendiri. Pertimbangan moral ini tidak hanya akan membimbing tingkahtaku orang, tetapi juga merupakan bagian yang diperlukan dalam menemukan kebutuhan akan harga diri. Moral, ukuran (standar), nilai, perbuatan benar dan salah, semuanya berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan akan harga diri. Walaupun Glasser tidak menunjukkan tanda moral khusus yang melaluinya orang harus hidup, ia yakin bahwa ada prinsip-prinsip moral tertentu secara umum diterima.
- (2) *Responsibility*, prinsip ini merupakan kemampuan untuk mencapai sesuai kebutuhan dan untuk berbuat dalam cara yang tidak merampas keinginan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. Konsep ini merupakan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dalam konteks sosial budaya. Orang dipandang sebagai yang bertanggungjawab atas tingkahtakunya adalah dari bertanggungjawab untuk memenuhi kebutuhan mereka, dan bukan memperhatikan suasana yang meringankan. Bukanlah kondisi-kondisi masa lalu, tetapi kondisi sekarang yang dapat dipergunakan sebagai pengampun perbuatan, begitu juga bukan perbuatan orang lain, melainkan perbuatan diri sendiri. Glasser mengemukakan bahwa setelah individu menerima tanggungjawab atas kehidupannya dari mulai berbuat bertanggungjawab, maka perubahan mungkin akan terjadi. Ia menekankan pentingnya konsep berikut dalam membicarakan anak-anak sekolah: “Kita harus bekerja

untuk membuat murid memahami bahwa mereka bertanggungjawab untuk mencapai atau memenuhi kebutuhannya, karena dengan perbuatan ini akan diperoleh identitas berhasil. Tidak seorangpun yang dapat melakukan sesuatu untuknya, kecuali ia sendiri”.

- (3) *Reality*, dalam hal ini orang harus memahami bahwa ada dunia nyata dan bahwa mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam kerangka kerja tertentu. Ia harus tahu bahwa kebutuhan harus dipenuhi dalam berbagai tantangan yang ada di dunia. Tingkah laku sesaat yang ditekankan sebagai bagian realitas, sebab ia dapat diamati dan merupakan fakta dari dunia nyata. Glasser berkeyakinan dengan mengubah tingkah laku berarti akan mengubah pula perasaan seseorang. Konseling ini dirancang untuk membantu individu menghadapi realita, sehingga mereka dapat memecahkan masalah-masalah mereka dengan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab. Yang dimaksud realitas bukan realitas sebagaimana yang diamati individu yang berbeda pada setiap orang, melainkan sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

Dapat disimpulkan bahwa kepribadian disusun sebagai usaha-usaha individu untuk menemukan kebutuhan-kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan yang paling penting adalah untuk mencintai, dicintai dan merasa dirinya berharga serta orang lainpun berharga. Untuk menemukan kebutuhan-kebutuhan ini orang harus mempelajari yang benar (*Right*), bertindak laku secara bertanggungjawab (*Responsibility*), dan memahami serta menghadapi kenyataan (*Reality*), belajar ini hanya dapat terjadi melalui keterlibatan dengan orang tua dan orang dewasa lain yang berarti yang mencintai dan bertanggungjawab. Secara lebih sederhana Belkin (1975) menyimpulkan bahwa orang yang sehat adalah orang yang bertanggungjawab dalam proses memuaskan kebutuhan hidup, yang paling dasar (mencintai, dicintai dan harga diri) yang kesemuanya akan memberikan kepada individu identitas pribadi, tujuan hidup, dan perasaan memiliki

D. Pribadi Sehat dan Bermasalah

1. Pribadi Sehat:

- a) Bertanggung jawab dalam proses memuaskan kebutuhan hidup yang paling besar (mencintai/dicintai dan harga diri).
- b) Bertanggung jawab terhadap proses pemuasan kebutuhan yang paling besar.
- c) Terpenuhinya kebutuhan dasar melalui proses belajar.
- d) Dimilikinya identitas keberhasilan sesuai dengan prinsip 3 R (*Right, Responsibility, dan Reality*).

a) Pribadi Bermasalah atau Malasuai:

Dalam terapi realita, apabila individu tidak mampu memenuhi kebutuhannya, ia akan kehilangan hubungan dengan kenyataan, persepsinya tentang kenyataan menjadi kacau. Hal ini disebabkan oleh: 1) tidak pernah belajar bertingkah laku secara bertanggung jawab, 2) kegagalan orang tua guru dan suasana sekolah memenuhi kebutuhan cinta siswa dan 3) kegagalan individu memperoleh hubungan baik dengan orang-orang yang baginya sangat penting.

Terdapat beberapa konsep pribadi yang menyimpang dalam konseling realitas, yaitu:

1) Identitas gagal (*failure identity*)

Individu gagal memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasar dan gagal terlibat dengan orang lain sebagai prasyarat biologis memuaskan kebutuhan dasar.

2) Perbuatan tidak pas

Seseorang yang tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya akan lari dari dunia kenyataan objektif, mereka tidak dapat mengamati segala sesuatu sebagaimana adanya. Secara sederhana, perbuatan yang tidak pas ini digambarkan oleh Hansen et al. (1982) sebagai individu yang kurang terlibat dengan orang lain, tidak pernah belajar untuk berbuat secara bertanggung jawab atau tidak dapat berbuat atas landasan prinsip 3 R (*Right, Responsibility, dan Reality*).

3) Keterlibatan dengan diri

Kekurangan keterlibatan dengan orang lain akan mempengaruhi pada kekurangmampuan memenuhi kebutuhan dan lebih jauh orang akan mengarah ke pengaburan kebutuhan itu.

4) Kegagalan orang tua atau orang yang bermakna

Terpenuhinya kebutuhan bergantung pada orang tua dan orang yang bermakna. Orang tua yang tidak melibatkan diri secara tepat harus merasa bertanggung jawab atas kegagalan anaknya.

5) Individu tidak belajar

Tingkah laku gagal pada dasarnya sebagai hasil dari anak-anak yang tidak belajar untuk memenuhi kebutuhannya melalui terlibat dengan orang lain. Jika individu telah belajar bagaimana memenuhi kebutuhan dan ternyata keadaan berubah dan mempengaruhi kemampuannya untuk berbuat, maka bukan keadaan yang mempengaruhi melainkan sebagai fungsi kurang terlibatnya individu dengan orang lain.

E. Hakikat Konseling

Terapi Realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan

membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Terapi Realitas berprinsip seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapist untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Terapi Realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Berikut ini merupakan beberapa karakteristik yang mendasari pelaksanaan konseling realita yaitu:

- a. Penekanan pada pilihan dan tanggung jawab
Konselor realitas menekankan pada pentingnya pilihan dan tanggung jawab individu dalam berperilaku. Karena individu memilih apa yang ia lakukan berarti bahwa individu tersebut hendaknya bertanggung jawab terhadap perilaku yang dipilihnya. Untuk itu konselor hendaknya membantu individu menyadari adanya fakta bahwa individu tersebut bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.
- b. Penolakan terhadap transferensi
Konselor realitas berupaya menjadi dirinya sendiri dalam proses konseling. Untuk itu, ia dapat menggunakan hubungan untuk mengajar para konseli bagaimana berinteraksi dengan orang lain dalam hidup mereka. Transferensi merupakan cara konselor dan konseli menghindar untuk menjadi diri mereka sendiri dan memiliki apa yang dikerjakan saat ini. Hal tersebut tidak realistis bagi konselor untuk menjadi orang lain dan bukan menjadi dirinya sendiri.
- c. Penekanan konseling pada saat sekarang
Beberapa konseli datang ke konselor, dan yakin bahwa masalahnya berawal dari masa lalu dan mereka harus merevisi masa lalu tersebut agar mereka dapat terbantu melalui konseling. Glasser menyakini bahwa kita adalah produk dari masa lalu tetapi kita bukan korban masa lalu kecuali kita memilih untuk menjadi korban masa lalu tersebut. Glasser tidak menyetujui pandangan bahwa kita harus memahami dan merevisi masa lalu agar dapat berfungsi dengan baik saat ini. Menurutnya, kesalahan apapun yang dibuat pada masa lalu tidaklah berhubungan dengan masa sekarang. Kita dapat memuaskan kebutuhan kita pada saat sekarang. Walaupun demikian konseling realitas tidak menolak sepenuhnya masa lalu. Jika konseli ingin bicara tentang keberhasilan masa lalunya atau hubungan yang baik pada masa lalu, konselor akan mendengarkan karena hal tersebut mungkin diulang pada masa sekarang. Konselor akan menggunakan waktu hanya secukupnya bagi kegagalan masa lalu konseli untuk menyakinkan para konseli bahwa konselor tidak menolak mereka.
- d. Penghindaran dari pemusatan perilaku bermasalah

Pemusatan pada gejala-gejala perilaku bermasalah akan melindungi konseli dari kenyataan hubungan saat ini yang tidak memuaskan. Oleh karena itu konselor realitas meluangkan waktu sesedikit mungkin terhadap gejala-gejala perilaku bermasalah tersebut karena hal tersebut hanya berlangsung selama gejala-gejala tersebut diperlukan untuk menangani hubungan yang tidak memuaskan atau ketidakpuasan pemenuhan kebutuhan dasar.

- e. Penentangan pandangan tradisional tentang penyakit mental
Konselor realitas menolak pandangan tradisional bahwa orang yang memiliki gejala masalah fisik dan psikologis adalah orang sakit secara mental. Glasser memperingatkan orang-orang untuk berhati-hati terhadap psikiatri yang dapat membahayakan bagi kesehatan fisik dan mental. Disamping itu, ia mengkritik penetapan psikiatrik yang banyak bersandar pada klasifikasi dan statistik gangguan mental untuk diagnosis dan pemberian bantuannya.

F. Kondisi Pengubahan

1. Tujuan

Pada dasarnya tujuan dari konseling realitas adalah sama dengan tujuan dari kehidupan manusia yaitu membantu individu untuk mencapai *success identity*. Untuk mencapai *success identity* diperlukan suatu rasa tanggung jawab dari individu, untuk mencapinya individu harus mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personal. Untuk memenuhi kepuasan terhadap kebutuhan tersebut perlu diperhatikan 3R yaitu **Right** (merupakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah), **Responsibility** (merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain), **Reality** (merupakan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku). Selain itu tujuan mendasar dari konseling realita adalah membantu konseli agar memiliki control yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang baik.

Secara garis besar, tujuan konseling realita adalah:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
- c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
- e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

2. Konselor

Konselor berperan sebagai:

- a. Motivator, yang mendorong konseli untuk: (1) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya; dan (2) merangsang klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkan dirinya sendiri.
- b. Penyalur tanggung jawab, sehingga: (1) keputusan terakhir berada di tangan konseli; (2) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.
- c. Moralist; konselor tidak menilai tingkah laku, tapi membimbing konseli untuk mengevaluasi tingkah lakunya sendiri melalui keterlibatannya dan dengan membuka tingkah laku yang sebenarnya secara terang-terangan. Konselor diharapkan memberikan pujian apabila konseli bertindak sesuai dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidak setujuan apabila mereka tidak bertindak demikian.
- d. Guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
- e. Pengikat janji (*contractor*); artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijangkau maupun akibat yang ditimbulkannya.

3. Konseli

Konseli dalam konseling realitas adalah konseli yang:

- a. Memusatkan/berfokus pada tingkah laku mereka sekarang alih-alih kepada perasaan-perasaan dan sikap-sikap mereka.
- b. Membuat dan menyepakati rencana yang akan dilaksanakan untuk mengubah tingkah laku yang gagal menjadi tingkah laku yang berhasil.
- c. Mengevaluasi tingkah laku sendiri
- d. Konseli terlibat aktif dalam pelaksanaan kontrak-kontrak mereka sendiri secara tanggung jawab apabila ingin mencapai kemajuan.

4. Situasi Hubungan

Konseling realitas didasarkan pada hubungan pribadi dan keterlibatan antara konselor dengan klien. Oleh karena itu konselor harus menunjukkan kualitas pribadinya, yang meliputi kehangatan, pemahaman atau empati, kongruen, pemahaman, terbuka, penghargaan terhadap klien. Konselor memulai proses konseling dengan menjadi terlibat dengan konseli dan menciptakan suatu hubungan yang hangat, yang mendukung, dan menantang. Konseli harus mengetahui bahwa konselor cukup mepedulikan untuk menerima mereka dan untuk membantu mereka memenuhi kebutuhan mereka dalam dunia nyata. Kedua-duanya, keterlibatan dan kepedulian untuk konseli, dipertunjukkan sepanjang

proses. Begitu keterlibatan ini telah dibentuk, konselor mengkonfrontasi konseli dengan kenyataan dan konsekuensi tindakan mereka. Sepanjang konseling konselor menghindari kritik, menolak untuk menerima pemaafan konseli dalam hal tidak menjalankan rencana yang telah disetujui, dan tidak memberikannya dengan mudah pada konseli. Sebagai gantinya, konselor secara terus menerus membantu konseli untuk mengevaluasi kepantasan dan efektivitas perilaku mereka.

G. Mekanisme Perubahan

1. Tahap-tahap Konseling

Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding (dalam Corey, 2005) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = wants and needs (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = direction and doing (arah dan tindakan), E = self evaluation (evaluasi diri), dan P = planning (perencanaan).

Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam konseling realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan. Oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (involvement) (Corey:2009). Berikut ini bahasan mengenai konseling realitas secara lebih mendetail.

a. Pengembangan Keterlibatan

Dalam tahap ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

b. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (wants and needs)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi, konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik. Berikut ini beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk panduan mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan klien.

- a. Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?
- b. Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa?
- c. Apa yang kamu lakukan seandainya kamu dapat hidup sebagaimana yang kamu inginkan?
- d. Apakah kamu benar-benar ingin mengubah hidupmu?
- e. Apa keinginan yang belum kamu penuhi dalam kehidupan ini?

c. Eksplorasi Arah dan Tindakan (direction and doing)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien.

Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini: “Apa yang kamu lakukan?”, “Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?”, “Apa yang akan kamu lakukan besok?”

d. Evaluasi Diri (self evaluation)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahapan ini:

- Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
- Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan?
- Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
- Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
- Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?
- Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistis?
- Apakah kamu menguji keinginanmu; apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

e. Rencana dan Tindakan (planning)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIIC3, yaitu:

- Sederhana (simple)
- Dapat dicapai (attainable)
- Dapat diukur (measureable)
- Segera dilakukan (immediate)
- Keterlibatan klien (involved)
- Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (controlled by planner)
- Komitmen (committed)
- Secara terus-menerus dilakukan (continuously done)

Ciri-ciri rencana yang bis dilaksanakan klien:

- Rencana itu didasari motivasi dan kemampuan klien
- Rencana yang baik sederhana dan mudah dipahami
- Rencana berisi runtutan tindakan yang positif
- Konselor mendorong klien untuk melaksanakan rencana secara independen
- Rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang-ulang
- Rencana merupakan tindakan yang berpusat pada proses, bukan hasil
- Sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dilaksanakan
- Agar klien berkomitmen terhadap rencana, rencana dibuat tertulis dan klien bertanda tangan di dalamnya

Selain itu Ivey (1980), mengatakan bahwa setiap sesi konseling versi konseling realita berjalan sekitar 50 menit dan terjadi dimana saja. Ivey juga membagi konseling menjadi 4 tahap, yaitu:

a. Tahap 1: Keterlibatan (*Involvement*)

Glasser menekankan pentingnya konselor untuk mengkomunikasikan perhatian kepada konseli. Perhatian tersebut diwujudkan dalam bentuk kehangatan hubungan, penerimaan, penghayatan, dan pemahaman terhadap konseli. Salah satu cara terbaik untuk menunjukkan perhatian konselor terhadap konseli tersebut sepenuh hati. Disamping itu, untuk mempercepat komunikasi antara konselor dan konseli yaitu penggunaan topik netral pada awal pertemuan, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan konseli.

b. Tahap 2: Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang, bukan pada perasaan (*Focus on present behavior rather than on feeling*)

Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang bertujuan untuk membantu konseli agar sadar terhadap apa yang dilakukan yang menjadikannya mengalami perasaan atau masalah seperti yang dirasakan atau dialami saat sekarang. Glasser menyadari bahwa tingkah laku manusia itu terdiri atas apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan, dan alami secara fisiologis. Keempatnya berkaitan, namun Glasser lebih menekankan pada apa yang dilakukan dan dipikirkan individu daripada apa yang dirasakan dan dialami secara fisiologis. Hal ini terjadi karena sukar bagi kita untuk mengubah perasaan dan pengalaman fisiologis seseorang tanpa mengubah apa yang dilakukan dan dipikirkan terlebih dahulu.

c. Tahap 3: Belajar kembali (*Relearning*)

1) Pertimbangan nilai (*Value judgment*)

Konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Maksudnya, setelah konseli menyadari tingkah lakunya yang menyebabkan ia mengalami masalah seperti yang dihadapinya

sekarang, kemudian ia hendaknya dibantu oleh konselor untuk menilai apakah yang dilakukan itu dapat mencapai tujuan hidupnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidakefektifan tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut.

2) Perencanaan tingkah laku yang bertanggung jawab (*Planning responsible behavior*)

Konselor bersama-sama dengan konseli membuat rencana tindakan efektif yang akan mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab kearah tingkah laku yang bertanggungjawab sehingga konseli tersebut dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli.

3) Kesepakatan (*Commitment*)

Glasser yakin bahwa suatu rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen khusus untuk melaksanakan rencana yang telah disusunnnya atau dibuatnya. Komitmen tersebut dapat dibuat secara lisan dan/ atau secara tulisan.

d. Tahap 4: Evaluasi

1) Tiada ampunan (*No-excuse*)

Karena tidak semua rencana dapat berhasil, maka konselor tidak perlu mengeksplorasi alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melakukan rencana yang dibuatnya. Oleh karena itu, konselor memusatkan perhatian pada pengembangan rencana baru yang lebih cocok pada konseli untuk mencapai tujuan.

2) Membatasi hukuman (*Eliminate punishment*)

Konselor yang berorientasi konseling realitas tidak akan memberikan hukuman pada konseli yang gagal melaksanakan rencananya sebab hukuman tidak akan mengubah tingkah laku melainkan akan memperkuat identitas gagal konseli. Glasser menekankan pentingnya konselor memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengalami kosekuensi alamiah atau akibat logis dari kegagalannya. Untuk itu, konselor mendorong konseli untuk bertanggung jawab atas rencananya sendiri.

2. Teknik-teknik Konseling

Teknik-teknik yang bisa digunakan dalam konseling realita, yaitu:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasikan tingkah laku konseli yang tidak realistis
- d. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana perubahan yang spesifik bagi tindakan

- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Menentukan batas-batas dan struktur konseling yang pas
- g. Menggunakan “*verbal shock*”/terapi kejutan verbal atau sarkasme yang tepat untuk menentang konseli dengan tingkahlakunya yang tidak realistis
- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif
- i. Tidak menerima alasan-alasan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab
- j. Memberikan pekerjaan rumah (*home work assigment*) untuk dilaksanakan konseli pada waktu antara pertemuan satu dengan pertemuan lainnya
- k. Membuat kesepakatan sebagai kontrak antara konselor dan konseli

H. Hasil Penelitian

Nuraini, Dewi Ratih. 2011. *Keefektifan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Pengendalian Perilaku Siswa di SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang. Pembimbing: (1) Dr. Blasius Boli Lasan, M.Pd. (2) Dr. Nur Hidayah, M.Pd.

Analisis hasil penelitian menggunakan *statistic nonparametric* dengan menggunakan uji beda Wilcoxon (The Wilcoxon Signed-ranks test). Dari hasil penghitungan uji beda dengan formula *wilcoxon* didapatkan nilai *Z wilcoxon* sebesar -2,060 dengan probabilitas (p) atau signifikansi (α) sebesar 0,039. Oleh karena nilai *Z wilcoxon* memiliki probabilitas (p) atau signifikansi (α) kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor data pengendalian perilaku sebelum dan setelah pemberian treatment, sehingga dapat disimpulkan bahwa Konseling Realita efektif untuk meningkatkan pengendalian perilaku siswa di SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung.

I. Kelemahan Dan Kelebihan

a. Kelemahan konseling realita

- i. Konseling realita tidak memberi penekanan cukup pada perasaan, ketaksadaran, nilai terapis bermimpi, penempatan pemindahan/transferensi dalam konseling, pengaruh trauma awal masa kanak-kanak, dan kekuatan masa lalu untuk mempengaruhi kepribadian seseorang.
- ii. Ada suatu kecenderungan pendekatan ini untuk mengurangi peran yang rumit dari lingkungan sosial dan budaya seseorang dalam membentuk perilaku. Mungkin ini lebih merupakan treatment yang berorientasi gejala dan mengabaikan suatu eksplorasi isu emosional yang lebih dalam.

b. Kelebihan konseling realita

- i. Sebagai pendekatan jangka pendek, konseling realita dapat diberlakukan bagi konseli dalam cakupan luas.
- ii. Pendekatan ini menyediakan suatu struktur untuk konseli dan konselor dalam mengevaluasi derajat dan naturalitas perubahan.
- iii. Teori ini terdiri atas konsep sederhana dan jelas yang mudah dipahami oleh banyak orang dalam berbagai bidang jasa, dan prinsip-prinsipnya dapat digunakan oleh orang tua, para guru, pelayan/pejasa bantuan, pendidik, para manajer, konsultan, para penyelia, karyawan kemasyarakatan, dan konselor.
- iv. Sebagai pendekatan positif dan berorientasi tindakan, pendekatan ini memberikan tawaran bagi berbagai konseli yang secara khas dipandang sebagai "sukar untuk menerima perlakuan."
- v. Jantung konseling realita yaitu menerima tanggung jawab pribadi dan pemerolehan kendali yang lebih efektif. Setiap orang mempunyai tanggung jawab pada hidup mereka bukannya menjadi korban keadaan di luar kendali mereka.
- vi. Pendekatan konseling ini mengajar konseli untuk memusatkan pada apa yang mereka mampu dan ingin lakukan saat ini untuk mengubah perilaku mereka.

SUMBER RUJUKAN

Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika.Aditama

-----, 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Darminto. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press

Hansen, James C. & Richard R. Stieve & Richard W. Warner Jr. 1982. *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Ivey, E. Allen. 1980. *Counseling and Psychotherapy: Skill, Theory, and Practice*. New Jersey: Englewood Clifft: Prentice-Hall.

Latipun. *Psikologi Konseling*. 2005. Malang: UMM Press

Lesmana, Murad. 2006. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI-Press

Nuraini, Dewi Ratih. 2011. *Keefektifan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Pengendalian Perilaku Siswa di SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung*. Skripsi.

Sofyan S. Willis. 2009. *Konseling Individual; Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Triyono. 2011. *Pendekatan-pendekatan Konseling Individual*. (Fauzan, L, Ed). Malang. Elang Mas.